民以何食为天：中国食品安全现状调查

作者：周勍

仲维光：周勍专著《民以何食为天》序

中国政府可能崩溃在“食品污染”问题

—周勍和他的专著《民以何食为天》

—仲维光—

周勍早已经直接警告中国政府：如果不注意食品安全问题，未来导致崩溃的原因非常可能是因为食品污染问题而引起的社会动乱。

针 对这个一发千钧的问题，敏感的周勍在几年前就做出了大量的、翔实具体的调查研究工作，并且为此写出一本书《民以何食为天》。这部书在零六年世界上最高的尤 利西斯报告文学奖评奖中获得第四名。它虽然在大陆一出版就遭到了禁止，但是在香港、台湾，以及日本等得到发行，英文本已经在出版运行中。

我以为《民以何食为天》不仅是一本难得的好书，而且作者在当今中国知识界也可谓凤毛麟角。为此，在所谓“纸包子”事件再次使得中国的食品污染问题引起人们关注的时候，我希望向读者推荐周勍和他的这本书。

我认识周勍并不很久。

二零零六年九月他到德国柏林参加当今世界最高的报告文学奖——尤利西斯奖的评比与颁奖典礼。八月，诗人贝岭告诉我，他有一位朋友到德国领奖，可能会和我联系，我并没有在意，答应一声，放心，我一定会好好接待。此后，我只是在例行地等这个电话。

九 月底，电台希望我能够重点介绍一下今年尤利西斯奖的评奖情况，我才想到，贝岭说的那位远方的朋友还没有和我联系。于是我找到尤利西斯评奖委员会，问了周勍 住的旅馆，拨通电话。非常平常的几句话就使我眼前突然一亮，精神习惯性地兴奋起来。我立刻感到，周勍有个非常好使的大脑。这个大脑不仅能够举重若轻、庖丁 解牛般地驾驭解析各种沉冗繁琐的资料，而且有一种迅

速的凝聚能力，这种凝聚力能够使他的思想穿透、并超越现实，洞察更开阔的历史深处。

十 月，周勍以他固有的对世界、社会和人的好奇和探究，在欧洲跑了几千公里。此间，我也有幸接待了周勍。这的确是萍水相逢，周勍乘坐飞机，伴着北欧的星空，在 深夜十二点钟到达德国的文化名城科隆，接到周勍，驱车进入深夜，返回百公里外的埃森。接下来是杯觥交错，历罢古今盛衰，数尽人世沧桑，短暂的几天，使我更 深地领会到“有朋自远方来，不亦乐乎”。这是我最近二十多年来少有的感觉。

从 七零年以来，我开始关心中国当代思想和知识分子问题。虽然去国已经十几年，但是我始终感到，当代中国思想界，对我来说，仍然是囊中之物。对于每一个流派、 人物，他们的思想、语言，他们讨论时会提出什么问题，能够谈到哪种程度，甚至他们有机会以及有能力看哪些书，我都觉得了如指掌。但这次和周勍的认识，使我 第一次惊讶地感到陌生、不解。这个四十岁出头，成长在共产党的封闭教育下，在国外只呆了一、两年，并且不太懂外语的周勍，他的思想，他对概念的把握和捕 捉，他对于文字的驾驭能力是从哪里来的呢？中国四十岁的一代，还有多少像周勍这样的人呢？我第一次感到，中国现今知识界对于我来说有一块陌生的区域。

导致我认识周勍的这部作品——《民以何食为天》，在柏林，获得了尤利西斯奖评奖委员会的一致好评，被评为第四名。事后，一些评委坦率地承认，由于异国语言、文化等原因，使他们对这部作品和作者的理解缓慢，因此，对于它和最高奖失之交臂感到遗憾。

《民 以何食为天》，单就他所涉及的题目来说，就应该是每个人必读的书籍，因为，食品，这是我们每个人日常生活、整个生命中最重要的内容。你如何能不知道你吃的 是什么，它们是怎样来的。为此，这样一个题目，这样一个问题，是来不得半点虚假和造作的，就像吃的食品一样，必须严肃对待。但是，当我们谈到假冒伪劣的商 品，污染毒化了的食品的时候，寻根而上，就会发现，在中国大陆流行的欺骗之风，不仅在物质产品上，而且也在精神产品、文字产品上。

这 是一个社会现象。没有一个领域是孤岛，甚至那种浮夸虚脱的欺骗之风正是起自文字，起自知识分子。物质领域假冒伪劣和精神领域中假冒伪劣相辅相成造成了今天 中国社会的腐败。然而，这却也正是周勍的过人之处，这个生于文化大革命爆发前一年的周勍（一九六五年），受的是一整套假大空的教育，入门、成名的是最容易 浮躁虚华的文学，最终却居然是“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”。

说周勍的这部作品在当今中国的文坛是一株清新爽丽的荷花，我觉得毫不为过。在谈假的、伪劣、污染有毒的食品的时候，周勍为我们提供了一盘真正的、货真价实的、营养丰富的精神食品。这本《民以何食为天》掷地有声！

因为它翔实有物，有分量、有风格，所以它有魅力、有锋芒，放在任何地方都会颖脱而出。尤利西斯奖的评委，一下子就感到了它在当今中国知识界的独树一帜，为此，在给它的评语中说，

“此 书的语言风格，把中国一般‘报告文学’问题中常见的渲染鼓吹降低到了最小，而基本上以冷静客观叙述为主，常常面对越令人恐怖的事件，作者的叙述语调越平 静，甚至只引用数字，因而把事实本身的冲击力凸现到了极限。可以说，在本书中，文学意识很成功地服务于报道，并加强了报道的深度和力量。”

这 一点在我来看，不但是一个语言文字问题，而且也是一个思想方法的问题，甚至其中包括做人的问题。周勍之所以能够在那个充满污染的社会，抛弃了那套假大空的 叙述论证语言，是因为他的思维方式已经超离了那种意识形态式的党文化框架。这种意识形态式的作品的典型特点就是主题先行，一切为主题服务。对他们，由于主 题是最重要的，于是，一旦主题确定了，就肆意滥用很多他们自己也不懂的概念、术语，弄得花里胡哨、云山雾罩。这样的作品常常不但减低了那些真正事实、数 字，乃至思想观点的分量，而且无论它持什么样的政治立场其自身都是有毒的，就好像某些具有强烈副作用的药物和食品一样。与此相反，周勍在作品中却是有事说 事、有问发问，没有任何装腔作势和虚张声势。做到这一点在我看来非常不容易。它使我感到，现实中的周勍一定是求实多于求名，现实中的周勍一定是真正思索清 楚了这些问题，所以，他有实力不需要那种虚张声势。

周 勍显示的其实是最简单的道理，那就是哈维尔所说的，“生活在真实中”，或者也可以翻译成“为真理而生活”。当然，这话说来简单，但是做起来谈何容易。不久 前，人们非常滑稽地看到，在中国大陆以及海外吹捧哈维尔的这句话的很多知识人，介绍的时候用的语言和行文的句式甚至仍然是虚张声势、假大空。这真让人啼笑 皆非！

这个对比，使我深深地感到，就凭周勍的简洁、朴实，就可以让人们看到此人才高八斗！

为 写这本书，周勍花了两年多的时间。为获得第一手的资料，了解到真实的情况，他城市乡村、天涯海角，亲自进行了实际的调查和访问。结果令人震惊，我们这样一 个以“美食文化”著称，几千年来推崇忠孝礼仪廉耻的民族，竟然是以这样的方式进入商业社会的。为了求生和金钱，美食也罢，礼仪廉耻也罢，在这个当代中国社 会的“秩序”中都遭到彻底的蹂躏。食品污染、毒化已经几乎无处不在。你吃的猪肉是用有毒的瘦肉精催发的，面粉有添加剂，水果有催熟剂，甚至驰名中外的咸鱼 和泡菜的泡制，为了制作便利居然使用了剧毒的“敌敌畏”。

是商业和自由经济摧毁了我们的美食文化，我们的伦理道德，我们的传统社会吗？如果是这样的话，那么，这个来自西方的经济现象为什么在西方还能够被社会秩序，被民众带上约束的缰绳，不能肆无忌惮地泛滥呢？

“挽弓当挽强，用箭当用长，射人先射马，擒贼先擒王”，周勍不是一个浅尝辄止的人，他的揭示让人们看到，原来为食品污染打开了大门的是人们对于政策多变的恐惧和那个说谎比说真话要安全的社会秩序。

没 有人能够否认，谎言曾经统治了中国半个多世纪。八十年代以前，“谎言”使得中国的经济几乎崩溃，每一个在那个年代生活过的中国人都曾经经历过食品和精神文 化的赤贫。八十年代后，在谎言的继续中开始的所谓“改革”，因为不但根本没有想对谎言的进行彻底清理和检查反省，而且仍然压制迫害任何对过去谎言的揭露， 所以民众当然也就不会相信此后的一切就不再是谎言。果然，食品毒化如此严重的原因就是那些“职能部门”，就是那些建立社会秩序的政府官员的“放水养鱼”、 “养寇自肥”。

的 确，社会秩序五十年来对精神的毒化，对社会伦理道德和传统的摧毁和毒化，是这个食品污染的基础。沿着周勍的目光，你能够看到，和五光十色的有毒食品紧密相 连的五十多年来的当代中国社会基础，就是“弥漫的、无所不在的恐惧和弥漫的、无所不在的谎言！”使民众能够放肆地说谎、欺骗的，就是那些在历次政治运动 中，靠吹牛撒谎造假等手段混到“党和国家领导人位置”上的现实。民众的眼睛是雪亮的，没有人能够一手遮天。有个民谣一针见血地道出藏在食品欺骗下的更大的 欺骗：“乡上骗县上，县上骗市上，市上骗省上，省上骗中央”。所以，透过食品问题周勍呼吁，必须针对这种泯灭天良的撒谎综合症患者，建立一个机制，让制度 来保障，从官员到民众都不敢撒谎、不能撒谎。

在《民以何食为天》中，不仅显示了周勍的才华和眼界，还让我们看到一个知识分子所应有的良知。他忧虑民众赖以为生的食品，忧虑健康食品赖以存在的社会道德和制度，进亦忧、退亦忧，先天下之忧而忧。这个来自关中的周勍，古风犹存，继承了中国知识分子的优良传统。

《民 以何食为天》只是周勍愈发不可收拾的、计划要写的系列丛书中的一本。立足于神州大地的周勍的目光，早已清楚地看到这是一个透支的年代，眼下这种食品安全的 现状，是多年来疯狂透支的必然结果：透支社会、透支环境、透支亲情、透支信任……正是这一系列的透支，犹如釜底抽薪，使民族、国家和山河失去了基础，面临 彻底崩溃。“独孤臣孽子，其操心也危，其虑患也深！”生于末世的周勍，无法“倬彼云汉，为章于天”，但却要以他的才华为我们计划撰写“透支年代”系列。看 到这本《民以何食为天》，笔者相信，在其后出版的系列丛书中，他会给读者提供更多的好的精神食粮，相信他会在世界文坛、中国文坛拥有自己的一席之地！

2007-7-22 修改于德国埃森

目录及前言

目录(1)

当我们大口吞咽中国污染食品的时候……（代序言）

——2006年“尤利西斯报道文学奖”评委推荐书

此书中的人物和故事，既有真人真事的具体，又充满文学描绘的生动，特别当诸多难以解决的困境，宛如悬念摆在面前，读者常常像书中人那样感同身受。这些人物故事，使这部报导脱离了事件的单调，而具有了活跃的性格，紧张的情节。

此书的语言风格，把中国一般“报告文学”问题中常见的渲染鼓吹降低到了最小，而基本上以冷静客观叙述为主，常常面对越令人恐怖的事件，作者的叙述语调越平静，甚至只引用数字，因而把事实本身的冲击力凸现到了极限。可以说，在本书中，文学意识很成功地服务于报道，并加强了报道的深度和力量。

前言：系于口舌之间的民族命运

食品安全作为一个政治问题凸现并引起欧美普通公众的强烈关注，则源于“9.11”事件之后，恐怖分子扬言要将食品和供水作为下一个生物恐怖攻击的目标之一。而其在中国成为政府、民众和传媒所共同关注的焦点和常用词组，却是在即将逝去的2006年里——

真正意义上的庞然大物北极熊是这样被猎杀的

钟南山院士坦言：食品安全问题日趋严重，常此以往，50年后大多数人将丧失生育能力！

《解放军预防医学杂志》披露：2002年7月2日，某部队一20起人“瘦肉精”中毒事件便发生在管理严格且戒备森严的军营，发生在我们从小便从教科书中定义了的“钢铁长城”们的身上！

而也正是这场关乎民族存亡的食品安全问责，才在一定程度上阻止了我们这个民族在不知不觉中集体无意识地进行着的慢性自杀。

因为，据英国考古学家证明，曾经鼎盛一时的西罗马帝国，就由于长期使用铅制器皿饮食而导致铅中毒才使得其帝国覆没的。

第一部 从鸦片战争到食品安全之战：地球越来越像个大村庄了，这家犯感冒，那家注定就要跟着打喷嚏

“你们中国的肉类产品就不是给人吃的！”一位欧盟代表当众对中国“入世”首席谈判代表龙永图如此讲道。

国际间由贸易所引发的战争也开始由血腥的殖民扩张，向着“后冷战”型过渡：变化的只是对方把当年鸦片战争中的坚船利炮换成了用高科技研制出来的检测农副产品的尖端仪器，他们就是利用这些高超的检测食品安全的手段，非常容易的给发展中国家向其出口农副产品筑起了“软壁垒”。在这场象纸牌一样的游戏中，大牌“王”永远握在高科技拥有者的手中，使之成为一只武断的“上帝之手”。

一直把中国称为自己“菜地”的岛国日本，却把该月定为中国蔬菜检查强化月，实行100%抽样检查。“中国产的冷冻菠菜残余农药超标180倍”，在日本媒体经常见到这样的标题。而日本《经济学人》杂志也在推波助澜：“从中国进口的蔬菜就象在农药泡过的一样。”随后，日本大大提高了对中国进口蔬菜的技术标准，据了解，日本实施“中国蔬菜检测强化月”，仅此一项就使山东数万农户大幅减收……

我国食品安全标准目前采用国际标准的比例仅为23%，而早在20世纪80年代初，英法德等国家农业初产品采用国际标准已达到80%以上！这便是我们在国际大环境中的处境与现实。

食品安全问是涉及对外战略、国家安全、战略经济利益以及外交手段等多层次的战略和国家安全策略问题，是我们所面临的和鸦片战争等同的新一轮贸易战争，那么我们如何才能不再重复“狼来了”的历史悲剧？打赢这边场于人于己来讲都不能输也输不起的新形势下的新型战争呢？！

第二部 瘦肉在中国是这样变成精怪的

我国省部级官员官员习近平第一个公开在传媒上和著名主持人王小丫谈及“瘦肉精”问题。

“瘦肉精”是怎样从离着中国“十万八千里”的美国传染过来的？

中国的肉食者……

我的一位堂兄，因当年在供销社的肉食组工作，不但给同姓人带来了荣耀，而且还有幸娶到当地非常漂亮的姑娘做媳妇。

1980年左右，从中央到地方层出不穷的“赛猪会”的景况与“一辆车子两个筐，收入赛过胡耀邦”的民谣。

人们对猪肉由“爱肥嫌瘦”向“爱瘦嫌肥”转化的过程；“瘦肉精”如此把一头普通猪催变成瘦肉型猪，使利润率为275%的！

1999年4月，上海两名运动员因食用了含有盐酸克伦特罗的肉品，在尿检中出现阳性而被禁赛。

大超市的猪肉更可怕，因为大超市一般情况下都有自己的定点养猪场，而“瘦肉精”只有成规模的施用才能获得暴利。

意外，中德大地生物工程公司，已经研发出了快速检测“瘦肉精”并接近国际水准的自主

知识产权和多项

食品安全科研成果。这关乎着我们整个民族在国际舞台的生存空间的伸缩！

第三部：“天”被撕破了

“国以民为本，民以食为天”，中国的老百姓一直都把食物当成无尚崇高的天一样的尊敬，而且“吃”或者说是“食”在我们的历史进程中又起着载舟覆舟的重要作用，那么我们的食品安全的现实究竟又是何状况呢？

上海1987年流行甲肝时，一盒平时仅几元钱的普通板蓝根冲剂，就可以换台在当时还颇为稀罕的电视机。而在十多年后的广州，当萨斯流行时，一瓶白醋就能卖到200多块钱！可我们仍是重复着“记吃不记打”的狗性……

一、 在中国延续千百年的“小吃”现状。

1、四川人引以为傲的的“名片” 四川泡菜”

2、以“三天不吃酸，走路打老蹿（发软腿）”的酸汤鱼

3、火热全国的“

水煮鱼”的是如何变成了“口水鱼”的？

4、经郭达、李奇等陕籍笑星之口红遍全国小吃市场凉皮却是用脚和面甚至还给面里掺尿、吐口水。

5、时下中国与韩国争相欲将其申请世界文化遗产项目的美味粽子如此这样给成了令人作呕的怪物……

6、几千年传下来的美味豆腐，又是如何成为“黑豆腐”的呢？

在“没完没了”与“十面埋伏”的毒食品面前，老百姓应该如何应对这种“食品卫生恐怖”而进行一场集体保“胃”战呢？

更加令人触目惊心的食品安全的事件——

作为弱势群体的农民工所食用的“民工粮”，不但“咬”疼了食品安全的神经，而且使我们制度和良知的缺陷裸露并凸现于公众面前！

安徽阜阳劣质毒奶粉事件其实只揭开了冰山的一角——还有多少蒙骗国务院调查组的毒奶粉事件没有曝光？

目前这种食品安全的现状，都是我们多年来疯狂透支的必然结果：透支社会、透支环境、透支亲情、透支信任……透支使我们失去了底线，无论是有形还是无形的，这也是导致食品安全日异恶化的一个重要因素。

建立制度性保障“说真话能得好报，说假话就必须付出代价”的良性机制的基础，便是建立并营造一种让每个人从一开始就不必讲那些连自己都不相信的假话的机制和环境。而执政党和执政政府的榜样作用则尤为重要！须知“小时不补，大了尺五”的道理！

我在去采访江西中德大地生物工程公司时，机缘巧合地结缘庐山静土宗祖庭东林寺主持释大安法师的一件奇异。

第四部：新女娲补天

食物是人类赖以存活与繁衍的必备物质，同时也是政治稳定和社会发展的根本！

我认为打赢这场新一轮由国际贸易所引起的食品安全之战的先决条件。

在食品安全问题上任何的饶幸和谎言，都将为我们的未来种下难以医治的祸根。应像抗击萨斯那样，不作为就走人！

那些将食品安全事件视为“负面影响事件”的庸官，便是滋生在我们这个种族肌体上的毒瘤和癌变细胞。

我这里强调的治乱必须用“正典”（即现代社会的透明法规），而不是传统意义是的所谓治乱须用“重典”。

一些“常在河边走”的职能部门，一直是在半遮半掩地玩着“放水养鱼”或“养寇自肥”的鬼把戏，而对在食品安全领域里作奸犯科的不法之徒的“捉放曹”，其实就是他们的财政来源！

否则，在我们的日常生活中为了维系生命所必需的吃喝问题，如果都成为一件高风险的事情的话，那么我们这个社会还有什么希望呢？

后记：没有痛感，就会被淘汰附录：一、食品安全知识链接二．“尤利西斯报道文学奖”简介参考书目：

序言：尤利西斯报道文学奖推荐书(1)

2006 年“尤利西斯报道文学奖”评委推荐书（代序言）当我们大口吞咽中国污染食品的时候……

——推荐周勍的报导文学：《民何以食为天——中国食品安全现状调查》一，背景：“民以食为天”是中国古老的民谚。在这里，“天”的意思是至高至大、最最重要，也就是说：对于人民来说，“吃”是生活的第一需要；“食品”是生存的第一现实。作为一个农业大国，数千年的中国历史，就是一部紧紧和“吃”连在一起的历史，历朝历代统治者的政治成败，归结起来就是对“吃”管理的成败。“丰衣足食”就是太平盛世，“饥寒交迫”就是乱世的开始。这在共产党一九四九年夺取权力后，也并没有大的改变。二十世纪五十年代末到六十年代的所谓“三年自然灾害”（实际上是“共产风”对农村传统经

济结构的彻底破坏），造成了三千万多人的死亡。毛泽东在那期间犯下的错误，使他在六十年代上半期不得不退居“二线”，而把直接管理权交给刘少奇、周恩来等人，从而为“文革”他的再次夺权埋下了伏笔。

八十年代邓小平的经济改革，也首先从农村改革开始，农民通过“包产到户”某种意义上返回了传统经济结构，以家庭或村庄为基础重建经济，在短短几年内使中国农村全面复苏，中国政府也因此一举获得了继续进行城市改革的基础。九十年代至今，情况变得复杂了：一方面，令世界瞩目的“中国经济神话”始终保持着很高的增长速度，全国大、中城市高楼耸起，五光十色；另一方面，由于中共坚持滞后政治改革，使极度扭曲的经济—政治结构持续地向城市和权力／利益集团倾斜，九亿农民再次成为被残酷剥削的对象，２００４年获得“尤利西斯报道文学奖”首奖的《中国农民调查》已经清晰报告了近年中国迅速“黑社会化”、“黑手党化”的现实。

在这个大背景下，“吃”和“食品”再次成为焦点，这里也同样有两面：一面，城市里“吃的文化”极度蓬勃、甚至疯狂。成千上万的饭馆、琳琅满目的市场，遍布各处，人满为患。从官商互相拉关系，到老百姓朋友间的聚会，在“吃”上花样翻新、一掷万金。另一面，半个多世纪的共产党专制，把为了利益不择手段的权力思维方式，充分扩散为对全社会人心道德的恶性污染，“吃”的高利润，直接诱使食品制造者们毫无道德地以假冒真、以次充好、甚至任意添加化学毒素——只要能让食品好看，有助于拉顾客上钩。法制的松弛、权力的介入，使这种黑社会行为也大规模进入了中国出口食品工业，并已经引发了多起国际争端和抗议。我在国内的朋友，早已在互相警告：千万不要——至少尽可能少地——到外面吃饭！因为自己在家做饭，至少还有选择材料、清洗准备这最后一道防线，而出去吃饭则无异把自己“交给”毒药制造商，损失钱是小事，简直就是自杀和任别人屠杀。一个以悠久“美食”传统著称的古老文明，堕落到这种程度，不能不令人感到恐怖！我们可以说，人为的“食品污染”是一场对人类健康和道德底线的无声挑战，它正在整个中国大地上进行！

二，作品：中国最重要的报道文学杂志“报告文学”，在其２００４年9月号上发表了《民以何食为天——中国食品安全现状调查》长篇报告文学。是正面突破这个当局讳莫如深的禁区，深入黑洞进行第一手材料调查，以具体完全的事实、通过精美的文学构思写出的第一部有关这个题材的作品。作者周勍系独立中文作家笔会成员，他对此题材长达两年的调查，其艰难危险的程度，用他自己的话说就是：“比跟踪毒犯还要惊险！”。

因为食品直接涉及国内国际人们的生命安全，造假者——特别是与当权者勾结的官方造假者——知道事关重大，因此绝对不惜用杀人灭口来保护自己。这给调查增加了巨大的困难。即便如此，整部作品读来仍触目惊心。例如：被中国老百姓列为“开门七件事”中的首要生活必需品食盐，却成为频繁引发中毒事件的毒物：山西万家灯火大酒店造成168人中毒、陕西省乾县造成115人中毒、吉林省长春市因不法分子用亚硝酸盐投毒，造成117人中毒。再如，四川人引以为傲的的四川泡菜，成都的部分企业却是用“敌敌畏”炮制的。泡菜厂的老板说“我们根本不吃自己做的泡菜，只给外地人吃。”又再如，不久前北京召开的食品安全高层研讨会上，有关专家估计，我国每年实际发生食物中毒例数至少在20—40万人；“约三分之一人的癌症是吃出来的。”又又再如：由于食品添加剂（激素）的作用，性早熟急剧逼近中国孩子，7岁女孩来月

经，6岁男孩长胡须，屡见不鲜；男性精子浓度从过去至少五千万下降到三千万……

《民以何食为天》的标题，就把中国的古话翻转成提问：一个“何”字，应当被理解成“如何”、“怎么”——当“吃食”已成为这种毒品工业，人们还如何能以它为“天”？“食品”的目的是生命、是养生，可现在食品生产的目的，却恰恰谋财害命、是死亡。“何”——也是“为何”、“为什么”，为什么“食品之天”会演变到如此地步？这与其说是在向黑暗的经济势力提问，不如说是在向中国整个畸形的政治经济结构、以及被彻底败坏了的人性道德提问。

全书的基本结构，分为六章，轮廓如下：

第一章：作者通过大量事实，展示了中国食品消费、生产过程中惊人的污染现象，更可怕的是，这些毒品污染并非无意识犯下的错误，而是清清楚楚地刻意人为，目的只有一个：欺骗顾客、牟取暴利。以激素催长蔬菜，以

避孕药喂养甲鱼，等等等等，早已是一个公开的秘密。中国食品工业，堪称一场被害者们无从逃避的“谋杀”。

第二章：作者列举中国食品在国际上被检测的情况，从欧洲、美国到日本，甚至香港和新加坡，凡是采用国际通用食品安全标准的地方，中国生产的食品都被发现严重违反安全规定。中国食品采用国际安全标准的比例目前仅为23%，由此引起的禁运、禁止入口、禁止出售或销毁等等“贸易战”，屡见不鲜。中国出口的污染食品，已经构成对世界饮食者健康的巨大威胁。

第三章：民以食为天的“天”终于被撕破了。本章列举了大量调查来的第一手材料，从五个层次上揭示食品安全问题：１，中国传统小吃的信誉堕落，中国饭馆的质量惨状；２，近期触目惊心的食品中毒事故；３，作为弱势群体的农民工（流入城市打工的无组织农民）的食品质量极度低劣、国家对此完全不闻不问的冷酷态度等问题；４，解剖安徽省阜阳发生的毒奶粉事件及由此揭开的一系列谎骗事件；５，国际上曾经发生过的若干重大食品中毒事件。

第四章：由于销售市场“瘦猪肉”走俏，一种被中国人称为“瘦肉精”东西，也大为流行。“瘦肉精”原产于美国，是一次偶然把治疗哮喘的药品放进猪食后的产物，用它喂猪能使猪毛色光亮、肉色红润。但它的化学元素其实含有剧毒。作者列举了一系列“瘦肉精”中毒事件，但真正的问题，却在于八个与此有关的政府部委却管不了这“一头猪”！

第五章：食品污染的真正原因是人心污染。在一个恐惧和谎言成为制度的国度，贪图利益而放弃原则、自己赚钱而不管别人死活，正是流通的思维方式。特别是当金钱和权力联合，暴利可以直接流入当权者的私囊，尚存的良心个人或媒体，讲出真相要冒极大风险。冒险揭露“萨斯”病毒和禽流感问题的人们，被当做政治敌人迫害就是证明。

第六章：作者指出，进行明确的政治体制改革，是根治中国恶劣食品安全状况的唯一方法。法律法制、新闻监督、赏罚分明，是唯一的清洁剂，只有这才能根除那些比有毒食品还可怕的贪官污吏——中国社会和人心里的“癌细胞”！

三，推荐：

我为什么推荐《民何以食为天》参加“尤利西斯报道文学奖”评奖？

（一），题材新颖重大，极端具有普遍性：

有几个人没有去过中国餐馆？谁不知道中国著名的“

美食传统”？今天的世界上，哪个超市里没有几种中国制造的食品？但中国食品到底意味着什么？中国的食品安全问题，第一直接事关全中国十三亿到十五亿人口，第二绝对不止于此，它也事关全世界数十亿人的健康。谈论中国现实的书很多，但从食品这个“第一现实”切入者，从未有过。它触目惊心，极具感性。中国老话说：“病从口入”，这部作品，由“口”探讨到“心”，既充满刺激又具有深度，我相信读过的人都会被震撼。

（二），充实的第一手材料：

调查中国食品安全问题，犹如进入一个黑洞，而且因为直接涉及社会负面影响而被政府官员列为机密，使作者在发掘、寻找第一手材料时，遇到巨大的困难和危险。本书的力量，正在于首次公诸于世的大量原始素材。作者经过两年多时间的调查，寻访了众多食品生产者和消费者，并查阅中国内外大量公开或内部出版物，通过极为具体的人物、事件，以清晰的时间地点和数字信息，令本书的内容扎实、可靠可信。

（三），主题明确，思想深刻：

食品污染问题，是一场“静悄悄的战争”。它看不见血腥和硝烟，实际上更为残酷恐怖。本书的写作，直指食品安全的核心——人的生命安全。无视食品安全其实就是无视人权：人的生命权、生存权、知情权、思想和言论权。中国的食品污染中，人为因素极大。本书揭示，极度扭曲的政治结构加上所谓市场经济，可以把经济变成一场彻头彻尾的蓄谋犯罪。这场战争，正是人类之“恶”对人类良知发动的大规模战争。中国食品污染问题开始于上个世纪九十年代，在二十一世纪不仅没减弱，反而急剧恶化。这座人性废墟，正是共产专制结出的恶果和苦果。中国人在过去贫穷中失去的权利，现在在“中国经济神话”的表面下仍在失去，而且愈演愈烈，连整个世界也面临着被卷入的威胁。结论：食品问题的本质是政治制度问题，改变食品安全必须从改变政治结构入手，本书给出了所有“中国问题”的共同答案。

（四），形式和语言：

作为报道文学，此书把“报道”和“文学”的观念结合得很好。全书构思犹如六个乐章，不是平铺直叙采访过程，而是分为纵、横两个向度：纵向上，紧扣“食品安全现状调查”，以相关的思考为贯穿发展；横向上，展开大量材料，为思想提供论据。如此层层深入，立体地建立起一个文学的文本空间。全书读来内容充实，视野开阔，想象丰富。

此书中的人物和故事，既有真人真事的具体，又充满文学描绘的生动，特别当诸多难以解决的困境，宛如悬念摆在面前，读者常常像书中人那样感同身受。这些人物故事，使这部报导脱离了事件的单调，而具有了活跃的性格，紧张的情节。

此书的语言风格，把中国一般“报告文学”问题中常见的渲染鼓吹降低到了最小，而基本上以冷静客观叙述为主，常常面对越令人恐怖的事件，作者的叙述语调越平静，甚至只引用数字，因而把事实本身的冲击力凸现到了极限。可以说，在本书中，文学意识很成功地服务于报道，并加强了报道的深度和力量。

有鉴于以上原因，我推荐《民何以食为天——中国食品安全现状调查》参与“尤利西斯报道文学奖”竞争。

杨炼

伦敦，二零零六年三月二十九日

前言：系于口舌之间的民族命运(1)

一个民族的命运，要看他们吃的是什么和怎么吃。

—— 一位资深法国营养专家

唯此间多恶，无有自然。勤苦求欲，转相欺殆。心劳形困，饮苦食毒;如是恶务，未以宁息。

－－<<佛说无量寿经>> 卷下

昼短夜长，天苍地茫，这是北极所独有的特质。

而生长在这快土地上真正意义上的庞然大物北极熊的死亡，却给我们人类提供了些许的示警：可能是造物主的厚爱吧吧，皮糙肉厚的北极熊在北极圈里几乎是不可能有什么天几敌的，不要说其同类的其他动物，就是持有钢枪的打猎能手，往往都是在快枪连发时被它活活吞噬的——因为它厚而糙的皮毛快根本很难打透，再加上其反应的神速，从表面看它基本上就成为北极生物圈内无法撼动的霸主了。可在这种情况下其却频频被猎杀：猎人事先杀死一只海豹，再将其血和一把锋利的双刃刀放到桶中，候其结成一个大冰棒后放在北极熊的必经之途，嗜血如命的北极熊遇此美味便越舔越上瘾，最终，深藏其中的双刃刀便割破它的舌头，北极熊便在吞噬自己的鲜血中不知不觉中死去……

而也是这个“吃”字，其对应与漫长的中国历史来讲，也可以说得上是一根搅动民情之水近而“载舟覆舟“的魔棒——让我们回到几千年间建立在因填不饱肚子的不堪回首的痛苦记忆上来吧：千百年来在老百姓中口口相传的俗语“开门七件事（柴、米、油、盐、酱、醋、茶）”或“开门五件事”（吃、喝、拉、撒、睡）中，吃都占据着首要地位，而那则近乎笑话的两人在厕所碰面相互都要问声：“吃了吗？”的段子更是把民谚中“俗话就是实话”坐实了。监狱里的死刑犯们，不知多少年延续至今的临刑前那句：死了也要做个饱死鬼！的吆喝更是把“吃”的问题推到了人生的极致。

既然老百姓已经用自己的生存经验将“食”与中国历史上最重要的宗教形式“天”崇拜相齐并论，况且“吃”在中国的历史进程中委实也起过不可小视的作用：

五谷作为中国人的主食已经由来已久，从古代以来，人们都以“社稷”二字来代表国家，这二者当中的社字则为社神，而稷的解释就更加明了，例如《白虎通?社稷》：稷五谷之长，故立稷而祭之也。仅此足见吃在中国历史的绵延和更替中的重要和醒目了。

在《诗经》所有囊括的 300 多首流传于周朝的诗歌中，其中数百次都提到了食物的类目，其中 44 种可确定为食物性植物，而《圣经》只指出了 29 种。

史载，孔子的得意门生子贡要出任地方长官，临行前向孔子请教治理政事的方法和秘诀。孔子说：“曰食，曰兵，民信之矣”。

《老子》第十二章也有记载：是以圣人之治也，为腹不为目。

楚汉相争，战到第四个年头的一场战役中，刘邦的军队退到荥阳（今河南省信阳）一带。这里是当时的战略要地，附近的敖山上有秦朝遗留下来的粮仓。项羽的大军围攻荥阳，刘邦恐怕抵挡不住打算撤退。刘邦的谋士郦食其（音力异基）当即反对，他说：“王者以民人为天，而民人以食为天，敖山粮仓储藏了大量粮食，放弃了荥阳，也就放弃了敖山粮仓，对战局非常不利。”他劝刘邦立刻进兵，攻取荥阳，坚守粮仓。刘邦认为郦食其的说法有道理，采纳了他的战略最后打败了项羽，做了开国君主。

鼎盛的“贞观之治”的开创者唐太宗深知获得民心的重要。《资治通鉴》记载了这样一段故事：贞观二年（公元 628 年），长安地区出现了蝗虫，太宗到玄武门北面的禁苑，看见蝗虫就抓住了几只，愤怒地说：“百姓视粮谷为生命，而你们却吃了它们，宁肯让你们吃了我的肺肠”。举手想吞掉蝗虫，身边的人劝谏道：“吃脏东西容易得病啊 。”太宗说：“朕为百姓承受灾难，为什么要躲避灾难？”于是便吞噬掉蝗虫。唐太宗在《务农篇》中还说：“夫食为人大，农为政本”。籍此杀兄逼父的李世民在青史上得“千古明君之誉”。

清代乾隆帝治国之道的核心也是“国以民为本”、“民以食为天”（《中国历代帝王诗词》），故而其在清史中也是个了得的“真龙天子”。

再如“民国之父”的孙文，在其青年时代的《上李鸿章书》中就明确地提出 ：“夫国以民为本，民以食为天，不足食胡以养民？”

比历史上这些明智君主和能臣精英更能领悟“食”对老百姓的重要性和诱惑力的人，就要数那些竖旗造反的农民首领了：

如果尚在田头卖苦力的陈胜、吴广在鼓动起义前所发出的“苟富贵，无相忘”的相互承诺还不足以说明问题的话，那么明朝末年以“闯王”之名炽热一时的李自成，可谓深灸个中三味：在他羽翼渐丰、进而进军河南时，就命令手下士卒四处散布“吃他娘，穿他娘，开了大门迎闯王，闯王来了不纳粮”（《明季北略》卷 23）的歌谣，也就是这首风靡一时的歌谣中最通俗易懂且直指人心的“吃他娘”和“不纳粮”才拨动了崇桢制下“国统区”百姓们最敏感的那根神经，最终逼得崇祯在北京景山的歪脖树上“吊了挂面”。虽则冷静下来谁都明了，任何一个政府都不会不征税催粮这个理的，可这种“灯下黑”式的蒙骗成功个案更是一个相关“食”之重要性的有力佐证。

太平天国洪天王的《天朝田亩制度》中设计的“有田同耕，有饭同食，有衣同穿，有钱同使，无处不均，无人不饱暖”，虽说是一套唬人的空想式的公有制和平均主义，可刚打下几个小县城，洪天王自己就八妻十妾的享淫乐，但这套“同吃同穿”的乌托帮式的口号，在把洪天王抬到南京去座草头王的过程中，还是起到不可小视的作用。

纵观历史，对“吃饭问题”的重要性认识最清楚的莫过于“数风流人物还看今朝”的毛泽东了。他在被父亲毛顺生当众骂道：“这个家伙真是好吃懒做！！”（见毛泽东与安娜?刘易斯?史特朗对话）不过几年后，毛泽东便在《湘江评论》创刊宣言中提出了“世界上什么问题最大？吃饭问题最大。”

这足以看出，初出茅庐的毛泽东对当时中国社会所面临的最实际的问题，即中国农民的生存境遇和心理结构是何等的明白。也正是籍于此，毛泽东不但能用星星之火把蒋介石烧到了台湾,而且在党内的“十次路线斗争”中也是稳操胜券。

综上所述，既然满世界的老百姓一直都把食物当成无尚崇高的天一样的尊敬，而“吃”或者说是“食”在我们的历史进程中又起着载舟覆舟的重要作用，那么在人们已经开始在火星上打洞的 21 世纪的今天，我们的食品安全的现实究竟又是何状况呢？

中国的传统饮食文化中信奉“吃什么补什么”，这在“长腿的除了桌子不吃，长翅膀的除了飞机不吃”的广东人中尤为风行：各种各样的珍奇异兽、鲜血淋漓的生猛海鲜……

哈尔滨市一家饭店将民间传说为具有“神奇大补功效”的胎盘［placenta］引上餐桌，并且打出醒目广告。当地市民众说纷纭：质疑者责问并斥责——这

不是吃人肉吗？简直也太变态了。而这些胎盘都是从当地一家医院买来的，这家医院在出售婴儿胎盘时很有“职业道德”，专门为购买者出具胎盘的化验单，以证明胎盘没有乙肝病毒［hepatitis B virus］和其他传染病病原体［pathogen］。

???? 一位从事妇产研究的人士认为，吃胎盘只是民间的一些说法和做法，从医学角度看，从来没有任何关于这方面的论文。一家北京媒体发表的署名文章指出，胎盘到底有无神奇的营养，是一个有待确证和澄清的医学问题。但是，婴儿胎盘毕竟来自人体，无论从伦理角度还是卫生角度看，它都绝对不能作为食品摆上餐桌，这是毫无疑问的。 为进补竟至于打人体胎盘的主意，某些国人变态到极致的‘进补观’由此而活现。?其实这类事件，在重庆、陕西、南京等不少省市的各地医院人体胎盘的去向都发生过不小的风波。

最近，发生在黑龙江省佳木斯市的变态杀人狂魔案，又是这种莫名其妙的“吃什么补什么”的一个极端注解：这个以前因强奸幼女罪被判了 8 年、现在出狱 3 年的罪犯已向警方交代他已经杀死 28 人，其中大部分是未成年的男孩。这么多小男孩都是在一个叫“天麒”的网吧认识并被他勾引走，然后杀害的。在杀人狂魔家中的炕上，警察一共发现四具尸体，他们死去的样子是一样的，都是面目全非，要么耳朵没有了，要么眼睛被挖掉了，全部被剖开腹部，内脏全被取出，生殖器无一例外被割掉了……因为在中国传统的饮食习惯中一直就有所谓的吃“鞭”补“鞭”的习惯——君不见遍布中国各地大小饭馆招牌上的烤羊鞭、炖牛鞭、煲狗鞭等张扬喧嚣的字样。

这也可能是因果报应吧：也正是广东人最爱吃的野生动物之一的果子狸［masked civet］，把足可以令广东全省路断人稀的萨斯（SARS）病毒首先在广东境内爆发、流行并向世界各地传播！而 SARS 在短短的半年里就攻击了 29 个国家，约 9000 万人因此染病，800 多人死亡，仅亚洲地区直接经济损失就达 400 多亿美元，这还不包括因之在漫长的将来带给人们精神方面的损伤与潜在危机。而从 1997 年就开始的令整个世界谈虎色变的禽流感病毒［viruses of Bird flu］，也是从广东这个野生动物消费大省流传全世界的。仅今年开始，据不完全统计，已有超过一亿五千万只鸡鸭因恐传染禽流感而被自保的人类活活烧死或者集体屠杀掉！

也同样是针对广东省，最近又爆出这样的消息：广东省心血管病［cardiovascular disease］人近一千万,在全中国发病人数为最多 ——心脑血管疾病已经成为广东人的“头号杀手”，每年死亡患者占全省总死亡人数的三分之二，其上升速度是中国大陆平均水平的三点六倍。这不能不说是上帝对那些贪婪的饕餮之徒的一个警示。

朱镕基当上海市长时差点被甲肝［hepatitis A］累死了：1988 年春天，上海甲肝大流行引发了中国的第一次城市公共安全危机。 当年 4 月，感染甲肝的人数达到了高峰。那个月的其中 16 天，日报告发病数超过了 1 万例。 放到朱镕基办公室桌上的报告简直让这个新市长寝食难安。就是上海人爱吃的这个小小的毛蚶［ark shell］，竟使 40 多万上海人卷进了“甲肝飓风”的旋涡中。一时间，学校停课，工厂停工，商店停业。据悉，这次“毛蚶飓风”造成了 30 多亿元的损失。上海 1988 年流行甲肝时，一盒平时仅几元钱的普通板蓝根冲剂［一种中草药制剂］，就可以换台在当时还颇为稀罕的电视机。而在十多年后的广州，当萨斯流行时，一瓶白醋就能卖到 200 多块钱！可就是在付出如此大的代价后的今天，野生动物在广东、毛蚶在上海的餐桌上仍是供不应求。“记吃不

记打”是我们常常用来嘲笑狗的德行的口头禅，而自以为是万物灵长的人类在吃的问题上又能比狗高们高明多少呢？

在人脑愈来愈离不开电脑的现在，只要随便打开一家中文网站的搜索引擎搜索“食品”或“吃”等字词，结果与之最多的关联词便是“安全”和“中毒”，这对素以美食大国自负的国人不能不说是一种反讽。当年曾断言：“我中国近代文明事事皆落人之后,，惟饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及。”的民族革命先驱孙中山先生若泉下有知，也会惴惴不安的，我想。

因其在历史上的强大与奢侈放纵而闻名的西罗马帝国，其突然消亡的原因，一直以来都是萦绕在历代西方史学家脑间的一个千古悬疑。而他们千百年来穷思苦究的结果，杂芜得就象人们一直以来用以形容罗马城道路四通八达的那句俗语“条条大路通罗马”中数不清的“条条”一样。

而 1969－1976 年，在英国南部赛伦塞斯特展开的挖掘工作，却意外地提供了一种信史的佐证：那是一座公元 4 世纪末 5 世纪初的罗马人的墓群，考古学家们从这里找到了 450 具骸骨，其中多数骨头中的含铅量，都是正常人的 80 倍之多，儿童骸骨的含铅量则更高。这些人可能全部死于铅中毒［lead poisoning;plumbism;saturnism]。

西罗马人对他们的优良供水系统一直引以为傲，他们通常都以铅管输送饮用水。罗马人用铅杯喝水，用铅锅煮食，甚至用氧化铅［lead oxide]代替糖调酒。吃下如此多的铅，一定会全身无力。而连续吃下大量的铅还有另一个恶果，就是丧失生育能力。后期的罗马皇帝经常鼓励夫妻生育更多子女，可能是为预防人口减少，虽然并无精确详细的人口消长数字证实有这种现象。现代科技证明即使吸收微量的铅，对生殖能力也会有影响，所以罗马人很可能因为喝了含铅的酒和水而致死及致帝国覆亡。

当然，铅中毒也不可能是罗马城于公元 5 世纪被攻陷的惟一原因。但东罗马帝国为什么能在西罗马被灭亡后，继续存在 1000 多年呢？虽然东罗马帝国仍然能存在的原因很多，但有一件事情也值得人们关注，那就是东罗马帝国境内的铅矿较西罗马要少得多，所以当地居民只得凑合使用自认为较低劣的瓦锅和陶杯。

若随着考古专家们的不断探寻，得出西罗马帝国覆灭的原因与此相近的话，那可真应验了一位资深法国营养专家的那句著名的“一个民族的命运，要看他们吃的是什么和怎么吃”的预言了。

而在 21 世纪的第六个年头、人们还沾沾自喜的沉寝在已经“创造了中国神话的中国，其水管 80%还是用铅盐作稳定剂：因为目前铅热稳定剂在美国已被禁用，欧洲也正在制定相关的禁用条例，在美国有机锡热稳定剂早已全面取代了铅热稳定剂。国内一些ＰＶＣ水管等管材生产企业由于生产成本及技术方面的原

因，仍在大量使用铅热稳定剂。

而我国现在仍有 3.2 亿农村人口饮水不安全，还有一些农村饮用水存在高氟、高砷、苦咸、污染及血吸虫等水质问题。须知饮水安全也是国家发展水平的一个重要标志。食品安全作为一个政治问题凸现并引起全球普通公众的强烈关注，则源于“9.11”事件之后，恐怖分子扬言要将食品和供水作为下一个生物恐怖攻击的目标之一。而其在中国成为政府、民众和传媒所共同关注的焦点和常用词组，却是在即将逝去的 2004 年里——2004 年初，风传在北京的各大

妇幼医院，由于吃所引发的儿童性早熟［sexual precocity]的求诊现象非常严重，而这对当局来说的所谓的副面消息，就自然的被屏蔽进而成为风传了。

我通过各种渠道找到北京一家著名的妇产医院的大夫，才接触到这样一个案子：一天上午，我呆在这家医院的门诊室，只见一名 30 多岁的职业妇女，带着的女儿前来就诊。若不是亲眼所见，我根本不会相信站在眼前的这个完全可以用成熟来称谓的胖女孩年仅 7 岁半！

事后，这位女医生朋友告诉我：在诊治过程中，她发现这么小的女孩竟然来了“例假”，而且胸部发育也很异常——竟然长出了乒乓球大小的两个乳房，而大腿等部位的脂肪堆积也开始像十几岁的女孩一样。我问原由，女医生回答：其实性早熟儿童近年来在北京屡见不鲜，在这些前来就诊的小患者中，既有像刚才这位 7 岁就来了“例假”的女孩，更可怕的还有六岁的小男孩就长出了胡须的！这都是因为一些含激素的儿童食品，这些食品虽然比较迎合儿童的口味，但其中含有的激素，因儿童吸收能力有限，极容易在体内堆积，造成性早熟的发生。特别是一些含化学物质的海产品，对儿童的性早熟为害更烈。仅添加激素一项造成的危害，就已使得中国女孩月经初潮由 20 年前的平均 14 岁左右提早至现在的 10 岁左右。更有资料显示，中国人的生育能力已经降低，每 8 对夫妻就有一对不育。

随着我的调查更加深入这才发现，那些所谓大补的海产品，不但对儿童的身心健康影响严重，而且更为严重的影响着成年人的生育能力……

再让我们回到那些可怕的海产品上来：成年人吃鳝鱼、甲鱼等海鲜的原因，无外是为了滋阴补阳，而化高价钱给孩子们买海鲜吃更是为了孩子更加健康。可你若吃了这种用激素［hormone］催大的海鲜不但壮不了阳，反倒有断子绝孙的危险，而更可怕的是孩子得到的将是拔苗助长式的身心摧残！因为，笔者就亲眼在广东、浙江、江西、陕西等不同地区见到这样的骇人景况：每到年底，农民们清理整治鱼塘塘底的时候，除了要清理淤泥土之外，还会在塘底铺上一层厚厚的“环丙沙星［ciprofloxacin]”或避孕药。他们之所以给鱼塘的底层铺这些避孕药并在鱼虾的饲料中加大量的激素，是因为这些药品除了可以起到防治鱼类的传染病外，还可以加速鱼类的生长，也是一种促长剂。因而，那些不同地区的养殖农民，都用几乎相同的话对我讲：我们自己养的这种鱼类，我们当地人自己都不吃。我还不止一次的在广州的几个不同的饲养鱼类的池塘，碰到农民正放干水清塘时，塘底还有厚厚的一层没有化开的避孕药片！这还又一个原因，就是这些避孕药片是当地政府为了计划生育而免费发放的，故养殖户使用起来就没有成本。

现在价钱越贵的的海鲜越是不能吃的，这在北京的餐饮界人士中已经是一个公开的秘密，特别是不吃鳝鱼和甲鱼。这是由于在正常情况下，一只 2 斤重的甲鱼的生长期应该是 2 年左右，而现在同样大的一只甲鱼的生长期只需短短的两、三个月！在地球越来越像个大村庄的今天，村东头患感冒村西头注定要跟着打喷嚏已经成为一种必然。中国作为农产品出口大国，这些恶劣而又危险的海鲜产品屡屡引起日、美、欧盟等国际组织和国家的多次抗议也就见怪不怪了。而面对这些问题海鲜在大洋彼岸频频掀起的国际贸易风波，习惯于谎言搪塞的有关官员竟然说“我们出口的水产品中的“毒物”，是因为渔家姑娘们因为在打捞海鲜时手指被坚硬锋利的虾壳划破了，随意搽抹‘氯霉素［chloromycetin; chloramphenicol]软膏’所致 ”的这些连他们自己都不相信的谎言来搪塞并愚弄国际视听。

近年以来，全球有数亿人因为摄入污染的食品和饮水而生病。许多食源性疾病孤立地出现，甚至使大量人群受罹，这些都未引起有关公共卫生部门的重视。食源性腹泻仍然是儿童最常见的疾病之一，成为发展中国家婴幼儿主要死因之一。据估计 5 岁以下儿童每年有 15 亿人发生腹泻，直接导致的死亡人数超过了 300 万。

人类为此付出的代价是巨大的，不但增加了额外负担，还消耗了有限的卫生资源，这在发展中国家尤为严重。而近年来，在每一大洲均已出现许多极其严重的食源性疾病的暴发，大部分是由于食品生产和流通发生改变。

在我国，猪肉中“瘦肉精”［clenbuterol 在养殖者中的俗称］引起的多起群体性食物中毒与蔬菜中农药残留［residue of pesticide］超标的“曝光”，再加上媒体所报道的谷类食品和腐竹中“吊白块”［sodium formaldehyde sulfoxylate 在中文的俗称］、水产品中甲醛［formaldehyde］等“新闻”，引起了空前的广泛关注。“我们还能吃什么？”这种普通百姓的责问，确实至少是给政府部门感到了压力。

“民以食为天”，是自古以来中国人对自己民族重视“吃”和“吃”在日常生活与历史传统中的重要地位的一种妥贴而形象的表达。我的一位周姓朋友的父亲，1940 年代远在英伦留学时，有英国人问他：中国人普遍信什么宗教？他想都不用想就答曰：信“吃”。真正的精辟简洁！

然而，随着在 2003 年春夏之交的那场席卷中国的抗击萨斯(SARS)中的杰出表现而举世敬重的两个中国人之一的钟南山院士（钟院士是以精湛的医术和敬业精神而名标青史）的一句相关食品安全的石破惊天的话，使得一直以来对此都懵然无知的老百姓在惊悚激愤的同时，不禁责问：是谁把我们的“天”捅了个大窟窿？我们还能相信谁？！还能相信什么？随后便在全国刮起了一股强劲的食品安全问责风暴，而在这场关乎种族存亡的食品安全问责中，钟院士严谨理性的科学精神和讲真话的人格尊严，一定程度上阻止了我们这个种族正在不知不觉中集体无意识地进行着的慢性自杀。

事情是这样的：2004 年暮春，在南国广州市人民代表大会越秀区人大代表的分组讨论会上，做为全国人民代表的钟院士的一句“食品安全日趋严重，50 年后广东的大多数人将丧失生育能力”，再次引起传媒的强烈关注，随后一批颇具社会责任感和敬业精神的媒体纷纷将钟院士的如下讲话公诸于众：

“目前食品安全问题已经是一个非常严重的问题，广州很多疾病发病率的快速增长都和食品安全有很大的关系。

“现在广州的肠癌［intestinal carcinoma］、妇女宫颈癌［cervical carcinoma］、卵巢癌［ovarian carcinoma］的发病率呈现出了快速增长的趋势，而这些和农药、添加剂、防腐剂和促长剂的过量使用都有很大的关系。

“由于近年来食品问题越来越突出，男性的精子浓度已经出现了很大的变化，以前男性精子浓度是五千万到一亿算是正常，现在三千万都算正常了。现在男性的精子浓度比 40 年前下降了将近一半。如果不采取相应的解决办法，再过 50 年，很多人将生不了孩子。”

世界范围内严重的药物灾难屡见不鲜，刘经棠、朱正芳先生编译的《现代医药中的错误》一书，举出多个例子，其中，反应停（妇女早孕反应时使用）就曾于上世纪 50 年代造成巨大的灾难，服药者生出的婴儿手脚都直接长在身体上，形如海豹，死亡率 50%。不完全统计，德国有 8000 个海豹儿，日本有 1000 个……

随后，科研人员给兔子和猴子服用了反应停，它们便 100%发生了畸胎！药物对人体的毒副作用往往不与剂量比例相关，有些会在极微量时便对敏感的人群造成极严重的后果。2003 年发生在中国的“大闸蟹风波”，据说就是在蟹身上验出“氯霉素”。可氯霉素的毒性也是一点点足可致敏感的人于死地。

有毒食品在千百年来，不仅侵蚀着普通人的身体健康和性命，而且对那些名扬百代、为人类文明做出过贡献的卓尔不群之士也不放过，甚或在他们付出生命代价之后，一直还要使他在生前视若生命的名誉蒙尘含羞——以伟大的《命运》交响曲震撼并激励过世界角角落落几代人的乐圣贝多芬，便是一个不幸的个案：

一直以来，历史学家们都把贝多芬的死亡原因归于足以令任何男子耻辱的性疾病——梅毒，尽管人们也一直好意的用中西通用的“才子风流”之因为其辩解，但近二百年来人们还是有美玉微瑕之感。

幸而，最近一个由基因学家、人类学家、历史学家和法医组成的科学家小组的一个研究项目，却意外地为贝多芬洗脱了一直以来强加在他头顶上的恶名。该项目正如其负责人吉诺?福尔纳恰里所说的“此计划并不是对疾病的简单研究，而是一项非常重要的科学调查。因为隐藏在这些骸骨背后的具有历史价值的秘密是我们无法想象的。”他所说这项计划，是为了向世人揭示 50 名代表人物是如何生活以及如何死亡的。他们吃了什么？有什么习惯？有什么样疾病的困扰？所有这些问题的答案，都将在科学家对尸体进行基因研究之后得出答案。

科学家们对贝多芬的死亡研究就是这样取得了进展的：科学家在对已经保存了近两个世纪的贝多芬的一绺头发研究后发现，这位伟大的音乐家生前并未服用过大量镇静药和含砷的药片。因为在贝多芬死后，他的私人秘书曾指责

医院“让贝多芬服用了太多药品从而导致他的死亡”。

此外，在贝多芬的头发中也并未发现有大量汞成分的存在。由于某种原因，这一元素在当时是被用来治疗梅毒的，因此，可以认定贝多芬并未像大家普遍认的那样感染了梅毒。

最后，科学家们得出一个令人难以接受的结论，贝多芬可能是在长期食用多瑙河中某种被污染的鱼后而死于慢性中毒的，而且这种毒素还有可能也是导致其失聪的原因。

为此，笔者又翻阅了几本不同的贝多芬传记，其中“他经常趴在窗户上，向他贪杯之交的鱼贩子克伦扮鬼脸”这样的句子并不鲜见。一生中嗜酒、喜食鱼、挚爱着波光浩渺的多瑙河。而也就是这些嗜好，使这位人类有史以来最大的音乐家最终向自己讴歌的命运低下了尊贵的头颅！我们从另一个侧面可不可以这样讲：他是丧身鱼腹的？！真是天妒英才。

而与钟院士在同一座城市的暨南大学“生殖免疫研究中心”的朱伟杰教授，用他自己相关“瘦肉精”的实验，从中国人千百年来的饮食最好－－烹食猪肉方面，再次为钟院士的论点提供了力证：“瘦肉精”学名叫盐酸克仑特罗［clenbuterol］，是一种作用极强的β2 受体激动剂［beta-adrenergic receptor agonist]，曾用于支气管哮喘，因其对心脏的副作用大，故已限制使用。而猪在吃含有“瘦肉精”的饲料后，能促进猪的骨骼肌（瘦肉）蛋白质合成和减少

脂肪沉积，可明显增加瘦肉率。而人吃了含有“瘦肉精”的猪肉后，会出现头晕、恶心、手脚颤抖、心跳，甚至心脏骤停致昏迷死亡。因此全世界都禁用其作饲料添加剂。

朱教授研究组的实验，同时还证明极微量的“瘦肉精”便足以使小白鼠的胚胎发育异常，最终致退化消失ーー不孕。同一剂量在人体内是否对胚胎也存在相似的毒性效应，尚有待研究。小鼠不能用的，何敢用于人身？若孕妇，尤其是受精胚胎处于发育早期的孕妇，食用了大量残留“瘦肉精”的动物内脏或肉类，就有危及胚胎的风险，而且因“瘦肉精”在人体内半衰期长，代谢慢，可能潜在毒性效应更大。目前，该研究对于不孕，及以后是否会致畸致残或致癌，更是一个须继续重视和研究的问题。

2004 年 7 月初，笔者专访了以研发检测食品安全产品为主的江西中德大地生物工程公司名誉董事长、全国政协常委、江西南昌大学副校长邵鸿博士。他告诉笔者，他们已在国内率先研制出快速检测“瘦肉精”的试纸条并建成一套成体系的快速检测试纸条的生产线，同时他们申请的“十五国家重大科技专项”“食品安全关键技术”课题也获得资助。而最令笔者感慨的倒是邵博士一直以来不分大会小会的近乎布道式的为食品安全的鼓与呼：“用“瘦肉精”喂猪，用避孕药喂黄鳝、泥鳅……部分不法生产厂商往往使用这种“高科技”牟取暴利而置百姓生死于不顾。河源市“瘦肉精”中毒 484 人，顺德又能毒倒 200 人，如今，“瘦肉精”又牵涉到人类的传宗接代问题，人们可以三日不知肉味，却不能减少担心啊！有关管理部门，你们于此是否已想出好的对策呢？”

2004 年 5 月 20 日在中央电视台“经济半小时”的专访中，当记者马洪涛问及阜阳劣质奶粉事件的调查组组长、国家食品药品监督管理局局长郑筱萸“吃东西担心与否”时，郑坦言：“现在百姓有的讲，你看，一会儿火腿不行了，一会儿肉松不行了，一会儿又是韭菜不行了，不知道吃什么。我也是一个百姓，从这个角度来看，我同样有这样的担心。”这句在西方看似简单讲话，在中国的特定环境下其所涉领域问题的严重程度令人难以想见。

2001 年 5 月 15 日晚上海市金山区某镇公安派出所有 24 名警察因有突击任务，所以集中供应晚餐，吃的是猪脚烧土豆，随后出现心跳加快，手抖发麻，手脚无力等症状，致使这次任务无法执行。

而一则刊载在《解放军预防医学杂志》2003 年 4 月第 21 卷第 2 期上的题为《一起盐酸克伦特罗引起食物中毒的调查》的文章更令我震惊。事情是这样的：2002 年 7 月 2 日，某部队发生一起食用盐酸克伦特罗（瘦肉精）残留猪肝引起的食物中毒，该部队有 80 人在食堂就午餐。餐后陆续有 20 人不同程度地出现中毒症状，罹患率为 25%。最先出现的症状是肌肉震颤，尤以手部最为明显；然后中毒者相继出现头晕、头痛、心悸症状；次日出现面部肌肉疼痛、双下肢无力症状，少数患者感觉恶心，但无呕吐。

经调查，该食堂的主、副食来源情况均符合部队的规定要求，即从上级有关部门统一调拨购买渠道采购的。该食堂在加工猪肝时，也是先用开水焯熟后再爆炒的。所有中毒人员在停止食用猪肝后，症状逐渐减轻或消。，根据中毒症状、流行病学调查，以及食堂菜谱和进食情况，断定此起中毒是由食用猪肝所引起的，经过对食堂留样的猪肝进行理化检验，检出了一定浓度的盐酸克伦特罗成分。所以，可以确定是一起化学性食物中毒。

可是，这起“瘦肉精”中毒事件不是发生在山乡僻壤，也不是发生在街头小店，而是发生在管理严格且戒备森严的军营，发生在我们从小便从教科书中定义了的“钢铁

长城”们的身上！

可到了2006年9月的中旬，在又上海发生了重大“瘦肉精”中毒事故，其中两百余人食物中毒入院。一名浙江人涉嫌向上海浦东上农批发市场经销了一整车的问题猪肉，共189头，这些猪肉分别销往上海多个区的60多家菜场。而这批来自浙江海盐县瘦肉精超标猪肉和内脏导致上海9个区共336人次中毒。据不完全统计，1998年以来，相继发生18起瘦肉精中毒事件，中毒人数达1700多人，死亡1人。据上海市食品药品监督管理局

食品安全监督处负责人讲：他们现行的对猪肉流通领域的管理还是沿用50年代、60年代我们这个兽医卫生检验的规则，而没有把猪的一些饲料添加物的残留作为我们强制性检验的范围，还没有列入进去。这就是我们有巨资拼命盖所谓

东方明珠的大都会、是中国现代化程度最高的城市的生活细节。可据笔者2004年采访一家专门生产瘦肉精检测设备备的公司时得知，其在全国都卖的不错的相关产品却一直打不进上海市场，我问及原因，当时该公司的业务人员也

愤恨的讲：相关人员仗着市场大就狮子大开口，我们就是赔钱都打不进去，心太黑了！

下面我把发生在2005、2006两年里的重大食品安全事件做一个影视式的闪回：

1、2005年1月28日，江苏省质监局两次“突袭”如皋市磨头镇韩渡村。共查处假酒案件108起，涉及假酒的生产企业31家、地下窝点67处、经销单位10家。假酒囊括了茅台、五粮

液、劲酒等中国知名品牌。

2、2005年3月5日，广东省质监局向媒体紧急通报:亨氏中国广州基地所生产的美味源牌金唛桂林辣椒酱涉嫌含有“苏丹红一号”。亨氏立即作了回应，查出涉嫌产品为2003年7月7日生产的辣椒酱，共计272箱、6528瓶。

3、2005年3月14日，“绿色和平”国际环保组织在北京召开新闻发布会，指出卡夫广州食品有限公司生产的乐之三明治饼干含有大豆转基因成分，并称卡夫食品有限公司在转基因原料使用问题上采取了与欧洲市场不同的“双重标准”，没有依照中国有关转基因食品的规定贴上相关标识，侵害了中国消费者的利益。

4、2005年3月16日，全球最大的快餐店之一肯德基公开对外宣布，其推出的新奥尔良烤翅和烤鸡腿堡的调料中发现含有致癌物质“苏丹红一号”。并决定将这些产品全面撤柜，停止销售，同时承诺“敬请放心食用”。可是一波未平一波又起，第二天肯德基再次被监管部门曝光，随即肯德基将问题起因推到了原料供应商身上，并引来全国快餐业再一次大检查。

5、2005年3月24日，据美国媒体披露：一位52岁的妇女因饮用立顿茶而引出“氟化物超标”个案，随后，生产商联合利华被北京某媒体推上了风口浪尖，有关立顿速溶茶氟化物超标、影响骨骼健康的言论让消费者望而却步。

6、2005年5月25日，浙江省工商局公布：黑龙江双城雀巢有限公司生产的雀巢牌金牌成长3＋奶粉碘元素含量超标严重。

7、2005年6月5日事件回放：河南电视台“经济频道”记者经过暗访，报道了郑州变质光明牛奶返厂加工再销售的事件。紧接着杭州再曝料，随后长春出现连锁危机。

8、2005年6月16日，深圳市质量技术监督局罗湖分局等单位接到群众举报，称一家地下加工厂在生产著名的哈根达斯品牌冰淇淋

蛋糕。执法人员本想端掉这个冒牌窝点，没想到经过现场调查，这个无牌无证的黑厨房竟然就是哈根达斯深圳品牌经营店的正宗“加工厂”。

9、2005年7月19日，北京市工商部门接到投诉，反映浙江一品得

商标被一家名叫品品得的茶艺茶道连锁集团冒用。没想到由此牵扯一桩涉嫌逾千万元的毒茶非法传销大案。每盒448克的品品得绿观音茶叶以1980元一盒的价格销售给消费者，检出茶叶中含有严禁使用

的高毒高残农药--滴滴涕，属不合格产品。

10、2005年9月6日，在全国

月饼质量发布会上，国家质监总局质量监督司透漏：品牌为星巴克、批号为2005-07-28的430克装心意礼盒月饼存在标签及菌落问题。

11、福寿螺——广州管圆线虫病：6月24日，北京友谊医院接诊北京市首例广州管圆线虫病患者，随后又陆续有多名患者因为食用酒楼加工不当的淡水螺类福寿螺肉，由于寄生虫没有完全被杀死而染上寄生虫病。截至8月21日，北京市卫生局统计全市确诊的广州管圆线虫病病例已经达到70例。

12、瘦肉精——盐酸克伦特罗：9月13日以来，上海市发生多起因食用猪内脏、猪肉导致的疑似瘦肉精食物中毒事故，截至9月16日已有300多人次到医院就诊。

13、红心鸭蛋——苏丹红：11月12日，北京食品市场上苏丹红再度现身，由河北白洋淀国华禽蛋加工厂生产的一些“红心咸鸭蛋”中含有大量苏丹红Ⅳ号。

14、多宝鱼——硝基呋喃类代谢物：11月17日，上海市公布了对30件冰鲜或鲜活多宝鱼的抽检结果，30件样品中全部被检出硝基呋喃类代谢物，部分样品还被检出孔雀石绿、恩诺沙星、环丙沙星、氯霉素、红霉素等多种禁用渔药残留，部分样品土霉素超过国家标准限量要求。

15、菜上色茄子吃得过敏危害：人工合成的色素引起过敏症和多动症，沈阳市民董先生在早市买了1公斤紫茄子。从外观上看，茄子颜色喜人，个个“挺拔”。董先生洗菜时，没搓上两下，却发现双手沾满了紫色，原来是商贩在这些还没成熟的茄子上刷了一层色素。而这些人工合成的色素可引起过敏症，如哮喘、喉头水肿、鼻炎、荨麻疹、皮肤瘙痒以及神经性头痛等，严重的还会影响神经冲动的传导，导致一系列的多动症状。

……

中国的食文化和有名的贪吃，委实是博大精深的了得：据统计，仅在中国流行没几年且被西方发达国家称作垃圾食品的方便面，中国人吃起来也毫不含糊，仅2004年统计，全球生产的方便面，中国人就吃掉了一半多多。有关方面透露，2003年全世界估计消费方便面652.5亿份，其中有277亿份是被中国消费掉的。因而中国的方便面消费量位居世界第一，年人均吃掉21份。据悉，去年全世界和中国消费的方便面总数分别比上年增长65.5亿和46亿份。年方便面消费量位于世界第二到第五位的国家分别是印度尼西亚、日本、美国和韩国。 现已成为“世界性食品”的方便面诞生于1958年，是由日本率先开发出的一种快餐食品。而对我们中国人所吃的方便面的质量，后面再做披露。

而垃圾食品又使华人成为糖尿病人中的一大族群， 据美国约斯林糖尿病中心专家指出，父母从中国移民来美的华裔中，每十名华人就有一名罹患糖尿病，糖尿病和其并发症造成的死因排名逐年上升。而随着第二代华人的营养更好，运动量却下降等现象，未来华人罹患糖尿病的比例将继续上升。权威人士

指出“遗传因素、饮食习惯的改变、以及相关资讯的缺乏，是导致亚裔糖尿病罹患率较高的可能原因。”

而自古以来“贪吃的官员”对政权肌体的蚕食，更是屡见不鲜。且不说西逃西安的慈禧避难时一餐仍要挥霍纹银数百两，也不道历朝历代为贪“吃”而丢官罢职的各色官员，就今日比比皆是的所谓“宫府宴”、“宫廷宴”，是由吃到贪吃所演义出来的腐臭食文化的借尸还魂！而今民间流传的“吃坏了党风，喝坏了胃”之类的民谣，便是普通百姓对“贪吃”者们立的口碑！

报载：吴川，广东西部一个经济欠发达的县级市，教育经费本已捉襟见肘，但国家审计署驻广州特派员办事处近日对吴川教育局财务状况进行审计时，发现这个贫困县教育局竟吃出600万窟窿。也就是在短短一年半的时间里，“吃”“分”教育经费高达到600多万元，局机关日均报销餐费达到4000元。他们把高级消费场所定为“定点签单餐厅”，还用餐票疯狂套取大额现金，又使上千万元经费去向不明。

另外，笔者从国家监察部获悉，2003年，全国有1128名科级以上干部因公款大吃大喝受到查处，这些馋嘴干部统统“下课”。而就是这种腐败的吃喝，一年中就能吃掉中国GDP中的2000亿！

网络愤青们常常为偌大却没有一成航母而愤然，其不知在2005年3月的全国政协会上的一份提案披露：公款吃喝，一年吃掉３０艘“林肯”号航空母舰。这份提案讲，上世纪90年代后期，我国约有350万辆公车，每年耗用约3000亿元；消息还说，全国一年公款吃喝在2000亿元以上，仅这两项加起来就是5000多亿元。而一艘象美国的大型“艾森豪威尔”号航母总造价为21亿美元，我们仅用一年坐公车和吃就弄掉30艘航母。

真可谓“针尖大的洞，斗大的风”呀。

书评：祸从口入现状挑战和谐社会(1)

中国“祸从口入”现状挑战“和谐社会”——大陆自由撰稿人周勍谈食品卫生恐怖真相

巴黎「自由谈」沙龙纪要

安琪

以报告文学「民以何食为天？－－通过食品安全和造假看食品安全对世界的危害」，获得2006年度德国尤利西斯报告文学奖的中国自由撰稿人周勍先生，日前在德国参加颁奖大会后，途经巴黎做短暂逗留期间，应巴黎「自由谈」沙龙邀请，以大量的具体实例，就中国社会食品安全的方方面面，做了一次内容翔实的演讲。

尤利西斯报告文学奖是目前世界上最高的报告文学奖，也是以德国首都柏林为基地的唯一的国际性文学奖。该奖旨在鼓励报告文学体裁的写作，引起公众对其独特成就的重视，为报告文学作者提供经济、道义和象征意义的支持。周勍的报告文学能入围该奖，正是因为他在作品中体现出一个作家的良知，即：走进真实，以真相来揭穿专制统治下的谎言和恐怖。

常言道，“病从口入，祸从口出”。这里强调的是如同吃东西不小心会生病一样，说话不慎就会惹祸，即专制社会常见的“因言获罪”。但是现在，无论你怎样小心，甚至你花高价买来的食品，都有可能给你带来比所谓“病”更严重的、想象不到的祸端。

周勍通过历时两年，跨越多个省市的实况调查和访问，揭示的真相是骇人听闻的。那些发生在中国大地的几乎“无食不毒”的社会现状，让「自由谈」沙龙在座者愕然、悚然，感受到一种前所未有的震憾。

“酒肉穿肠过，祸根腹中留”

据 12 月 15 日法国国际广播电台引自

中央电视台的报道，北京工商局日前破获了 18 家生产不含大豆成分的黑心酱油工厂。这些工厂用含有砒霜、铅、水银等有毒元素的焦糖色素掺入盐和水制做假酱油，其中最严重的细菌含量超标 86 倍。这些假酱油已大批流入北京市及周边市场。

同一报道称，在发生了系列毒鱼事件之后，中国有关方面自 11 月起，停止向香港供应淡水鱼。12 月上旬，深圳突然停止所有海产品进口香港。

俗话说，“冰冻三尺非一日之寒”。中国大陆毒食品的恶性泛滥，是与贪污腐败，物欲横流，道德沦丧，谎言盛行的社会现状同影相随的。

周勍在调查中回顾了近十年来因“吃”而引发的一桩桩重大恶性事件：

1996 年 6 月，云南省会泽市工业酒精勾对假酒案，157 人致残，36 人死亡。

1996 年 6 月 27 日至 7 月 21 日，云南曲靖地区会泽县发生食用散装白酒甲醇严重超标的特大食物中毒事件，192 人中毒，35 人死亡，6 人致残。

1997 年 6 月底至 7 月上旬，云南思茅地区发生群众自行采食蘑菇中素事件，共有 255 人中毒，死亡 73 人。

1998 年 2 月，山西省朔州、忻州、大同等地区连续发生多起重大的假酒中毒事件，有 200 多人中毒，夺去了 7 人生命。

1998 年，江西省发生因食用装过有机锡油桶中的猪油后，近 200 人中毒，3 人死亡。

1999 年 1 月，广东省 46 名学生食物中毒；同年 6 月，某省一

医院接受了 34 人中毒事件，中毒原因都是食用带有甲胺磷农药残留的蔬菜。

1999 年在全国城运会发生 51 名运动员金黄色葡萄球菌毒素食物中毒事件。

1999 年 8 月，广东省肇庆市近 700 人因食用掺有液体石蜡的食用油中毒。

2001 年江西省永修县有 5000 多人误食野菇中毒，至少 10 人死亡。

2001 年，广西陆川县 20 人食用河豚鱼干中毒，2 人死亡。

2001 年 11 月 1 日到 11 月 7 日广东省河源市瘦肉精 484 人中毒。

2001 年 9 月 4 日吉林市学生豆奶中毒，中毒人数 6000 多名。

2002 年，湖南郴州市桂阳县团结村 100 余人食用毒蘑菇中毒，先后有 5 人死亡。

2002 年长春 3000 多名学生食用变质豆奶中毒。

2002 年 5 月海南陵水罗镇中心小学 37 名学生（8-14 岁），因误食含有剧毒的有机磷农药甲基 1605 和灭无磷的香瓜集体中毒，经及时抢救转危为安。

2002 年 6 月 13 日在广东省中山市 78 人因食用机磷农药残留的通心菜而中毒。

2002 年 7 月 8 日，海口市 40 多名游客的副溶血性弧菌中毒。

2003 年 2 月，辽宁沈阳一名女子吃红枣中毒死亡。

2003 年 3 月 19 日，辽宁海城学生豆奶中毒，毒倒 3000 多名，3 人死亡。

2003 年 4 月，传染性毒 SARS 席卷全国，直接经济损失以千亿万群众人民币计。

2003 年 6 月 6 日，广西玉林市师范学校、环西学校、育英高中、新民小学发生食物中毒，中毒人数 87 人，此事故由非法添加“吊白块”的粉丝所引起。

2003 年 7 月 3 日，一些不法厂商用“毛发水”兑制的有毒酱油流入市场的 76 吨已被市民买走，剩余 9 吨当场查封，并称“毛发水”中含有砷、铅等有害物质，且在配兑酱油时加入的酱色中，含有可致人惊厥甚至可诱发癫痫症的 4-甲基咪唑。

2003 年 7 月 28 日，广州发现大米中黄曲霉素 B1 超标。查处了 3 家劣质大米生产加工窝点，当场查封了劣质大米 300 吨。

2004 年 2 月，

卫生部共收到重大食物中毒 21 起，448 人中毒，15 人死亡。其中，家庭食物中毒 9 起，40 人中毒，9 人死亡：集体食堂食物中毒 10 起，403 人中毒，3 人死亡；其他场所发生食物中毒 2 起，5 人中毒，2 人死亡。学校发生的食物中毒 9 起，399 人中毒，1 人死亡。

2004 年 4 月，安徽阜阳劣质奶粉事件，100 多名儿童受害，10 多名儿童死亡。

问题的严重性在于，这样一些令人触目惊心的事件，并没有得到遏制。周勍的报告文学于 2004 年 9 月发表在中国大型「报告文学」刊物后，因其直接揭露社会“黑暗面”，并产生了很大的影响，而被有关方面列入了“内部机密”。迄今为止，集体食物中毒事件仍然频频发生。

避孕药养殖“速成”海鲜

周勍说，价钱越贵的的海鲜越是不能吃的，这在中国的餐饮界人士中已经是一个公开的秘密。在正常情况下，一只 2 斤重的甲鱼的生长期应该是 2 年左右，而现在同样大的一只甲鱼的生长期只需短短的两、三个月。其原因就是农民在养殖过程中贪图暴利。他们在整治鱼塘塘底的时候，除了要整治泥土之外，还会在塘底铺上一层“环丙沙星”或避孕药。这些药品可以加速甲鱼的生长，也是一种促长剂。这种甲鱼就连当地养鱼的人自己都不吃。

实地调查中，周勍在广州的一个饲养甲鱼的池塘，偶然遇到农民正在放水清塘，等水放干后，发现塘底还有厚厚的一层没有化开的避孕药，可见这种现象的严重程度！

据权威机构统计，以前中国大陆男性精子浓度是五千万到一亿算是正常，现在三千万都算正常了，比 40 年前下降了将近一半。

周勍指出，不安全的食品不但严重的影响着成年人的生育能力，而且在儿童中出现了大量的的性早熟。从这个方面来讲，我们这个民族正在不知不觉中进行着集体无意识地慢性自杀。这并非危言耸听，据英国考古学家证明，曾经鼎盛一时的西

罗马帝国，就由于长期使用铅制器皿饮食而导致其覆没了。

中国作为农产品出口大国，其恶劣而又危险的农副产品曾引起欧盟等国际组织和国家的多次抗议：

2001 年初，奥地利的“绿色和平组织”紧急对本国商场内所有的水产品进行“毒物”检测，发现本国消费者在食用后引起过敏反应的部分虾仁产品中含有违禁物质氯霉素，而这批惹祸的冻虾仁则来自中国舟山。

2001年11月，有90多批次出口欧盟各国的中国水产品检测出氯霉素和其他药物残留超标，欧盟官方宣布禁止从中国进口此类产品的禁令。

2002年1月，一直把中国称为自己“菜地”的岛国日本，却把该月定为中国蔬菜检查强化月。在日本媒体经常见到这样的标题：“中国产的冷冻菠菜残余农药超标180倍”、“从中国进口的蔬菜就象在农药泡过的一样”。

据有关报道，与国际发达国家相比，中国食品安全标准目前采用国际标准的比例仅为23%，而早在20世纪80年代初，英法德等国家农产品采用国际标准的比例已达到80%以上。

含有高致癌物的陈化米成为“民工粮”

陈化米成为“民工粮”，这让每一个了解内情的人都会感到良心的抨击。周勍不无忧虑地说，作为处于社会边缘的民工，欠工钱已让他们欲哭无泪了，而今又爆出工地老板为节省开支，用含有最强致癌物黄曲霉素的陈化粮供他们食用，更使他们的处境雪上加霜。

所谓陈化粮，就是指已经陈化或变质、不宜直接作为口粮的粮食，只能通过拍卖的方式向有特定资格的饮料加工和酿造企业定向销售。中国农业大学食品学院副院长胡小松说：黄曲霉素的毒性是氰化钾的十倍上下，毒性非常强，再有，黄曲霉素进入人体以后，它对肝脏的损害非常强，更可怕的是它能够引起肝的癌变。

这种含有强化性致癌物的陈化粮，是城市农民工和学校等能构成大宗团体购买能力的单位人口的主要食物，“民工粮”因而得名。和其他大米相比，“民工粮”颜色发黄，手捧着闻闻，还有一种发霉的味道。工地食堂在加工“民工粮”的时候，还会采用特殊办法“处理”。其关键就是浸泡加揉搓，这么一搓一泡，民工粮黄色没有了，难闻的霉味也淡了许多，而且一粒粒的米还白白胖胖的，可谓旧貌换新颜。记者暗访一个粮贩得知，一车皮捎回400袋来，很快就卖没了。另一个粮贩每天能卖出四五千斤“民工粮”。记者暗访某工地老板，这位工地老板说，他的工地上有民工300多人，自从改吃“民工粮”后，用在买米的花销明显减少，而且买“民工粮”还能拿到回扣，这样算来，靠着“民工粮”，老板每个月至少能从民工的嘴里抠出5千元来。

根据调查，从在北京和天津发现的情况看，民工大米的主要来源是东北，集中在辽宁辽东和黑龙江的五常。另外，北京有本地的民工米。这些民工米有些来自国有粮库，有些来自拍卖陈化粮的企业。另据《中国质量万里行》杂志社报道，记者仅在北京六里屯一个粮油市场的现场就发现了百吨陈化粮，其中一个店家称其每月需要30吨。据保守估计，北京每年被民工吃掉的陈化粮多达万吨。

据相关研究，“民工粮”所含致癌物的潜伏期是15—20年。也就是说，这些每天吃陈化粮的民工其实每天咽下的很可能是高致癌物。

周勍痛心地说，这些“民工粮”不但“咬”疼了

食品安全的神经，而且使我们制度和良知的缺陷裸露并凸现于公众面前！

瘦肉精是害人精

周勍讲述到这样一个事实：在中国中部的一位省级官员陪同国家主管农业的最高官员去一个养猪专业户家参观，发现猪栏里有一种猪的毛色光亮，臀部肌肉饱满发达，生猪卖相非常抢眼，而另一种猪则是普普通通的。这位高官好奇的问其原由，农民答曰：好看的猪是喂了瘦肉精的，屠宰后色泽鲜红诱人，十分抢手，是专门为城市的市民准备的，而外表一般的猪则是留给他们自己吃

的。高官惊问：知不知道“瘦肉精”害人？答曰：知道。城市人有公费医疗，没事的。

瘦肉精是一种β2-受体激动剂，90年代初国外曾用于饲料添加剂，后因人的不良反应而被禁用。国内养猪户不顾农业部的规定，为了使猪肉不长肥膘，在饲料中掺入瘦肉精，猪食用后在代谢过程中促进蛋白质合成，加速

脂肪的转化和分解，提高了猪肉的瘦肉率。

由于“瘦肉精”能把一头普通猪催变成瘦肉型猪，使利润率达到275%，在销售市场十分走俏，一些商贩便指定要收购喂养过“瘦肉精”的瘦型猪。有的还携带“瘦肉精”直接与养殖户联系。

据有关医生介绍，瘦肉精含有盐酸克伦特罗，服用大量盐酸克伦特罗将会引起严重的心律失常，甚至导致生命危险。

在周勍的调查中，有这样一些案例：

浙江省的一位母亲，她在高考的前三天为女儿炖的含有“瘦肉精”的乌鸡汤。使女儿丧失了这次关乎着自己一生的考试。

1999年4月，上海两名运动员因食用了含有盐酸克伦特罗的肉品，在尿检中出现阳性而被禁赛。

2002年7月2日，解放军某部队发生一起严重的中毒事件，该部队有80人在食堂午餐后引起集体瘦肉精食物中毒。这是发生在中国管理最严格且戒备也最森严的军营！足见其危害之烈。

2001年11月7日，广东省河源市发生了一起特大集体食物中毒案，据事后统计，河源市共有484人服食了有毒猪肉。

2001年8月26日：广东信宜北界“瘦肉精”猪肉又毒倒530人，其中学生300人，群众230人。

2001年11月17日，北京首例“瘦肉精”中毒案发生，陆续到协和

医院就诊的14位中毒人员是午餐时曾集体进食过猪肝，随即表现出肌肉震颤、心悸、恶心呕吐等症状。

2003年10月21日，辽阳62人“瘦肉精”中毒事件，在社会上引起了较大反响。

2004年3月14日，广东省佛山市顺德区杏坛镇发生食物中毒事件，约有近百名群众下午开始陆续到杏坛镇医院治疗……

由于瘦肉精”只有成规模施用才能获得暴利，所以大超市所买的猪肉就更可怕。世界著名品牌“家乐福”就被查出猪肉中含有大量的“瘦肉精”，这要是在其本土上的话，主管部门一定会让其倾家荡产的。这也是“桔在江南为桔，到了江北就变成枳了”的新版本。

为什么“瘦肉精”事件会发展到如此地步呢？难道有关部门不知利害吗？——沙龙朋友问道。

周勍回答说：中国目前的生猪养殖归八个部门交叉管理，而现实是八大部委管不好“一头猪”。其原因就是多头管理、职责不清，是典型的“三个和尚没水吃”。倘若这种“八大部委管不了一头猪”的现状还将继续下去的话，那我们就有理由讲：八大部委管不好‘一头猪’，我们这些纳税人所供养的这一大帮子官员就不如一头猪了。

人心污染恶于食品污染

在北京召开的一次

食品安全高层研讨会上，有关专家估计，我国每年实际发生食物中毒例数至少在 20—40 万人；“约三分之一人的癌症是吃出来的。”

早在 2004 年 7 月 5 日《中国青年报》根据一项调查报道，有 82%的中国民众担心食品安全问题。调查发现，有超过 90%的受访者表示，曾经在生活中遇到过食品安全问题。有超过一半的受访者认为，达不到国家卫生标准的食品最令人担心，其次是假冒知名品牌的食品，也有人担心过了保质期却还在销售的食品。这项调查范围涵盖全国 31 个省、自治区和直辖市。问题在于，这种情况至今仍处于蔓延的趋势，生活在中国大地的人们，被迫处于无所不在的“食品卫生恐怖”的阴影之中。

在沙龙讨论中，问题连珠：为什么中国这个具有“食文化”美誉的大国，会出现今天这样谈一种谈“食”色变，人心惶恐的现状？难道吃的问题不是每一个人开门遇到的头件大事吗？难道非法炮制者和从中牟利者都没有想到，他们或他们的亲友也会是毒食物受害者其中的一员吗？假如为了赢利，连自家性命都不顾了，那么我们这个民族还有救吗？

对此，周勍尖锐地指出：目前这种食品安全的现状，都是我们多年来疯狂透支的必然结果：透支社会、透支环境、透支亲情、透支信任……透支使我们失去了底线，无论是有形的还是无形的。这也是导致食品安全日异恶化的一个重要因素。例如，中国延续千百年的“小吃”，眼下已经成了令人作呕的怪物和毒物的代名词：面粉是高含添加剂的，水果是使用催熟剂、膨大剂的。甚至驰名中外的广海咸鱼品和四川泡菜，也爆出“敌敌畏泡制”的丑闻……

周勍分析说，目前这种食品安全事件如此泛滥，原因就是那些“常在河边走”的职能部门，一直是在半遮半掩地玩着“放水养鱼”或“养寇自肥”的鬼把戏。而这种在食品安全领域里作奸犯科的不法之徒的“捉放曹”，其实就是他们的财政来源！

周勍认为，中共能够统治 50 多年的社会基础就是“弥漫的、无所不在的恐惧和弥漫的、无所不在的谎言！”那些在历次政治运动中，靠吹牛撒谎造假等手段混到“党和国家领导人”位置上的事实，也是他们选择撒谎的标本。民谣曰：“乡上骗县上，县上骗市上，市上骗省上，省上骗中央”。周勍说，对这种泯灭天良的撒谎综合症患者，应该建立一个机制，让制度来保障每个官员不敢撒谎、不能撒谎。建立这种制度性保障，是“说真话能得好报，说假话就必须付出代价”的良性机制的基础，同时也是建立并营造一种让每个人从一开始就不必讲那些连自己都不相信的假话的机制和环境。而执政党和执政政府的榜样作用则尤为重要！

周勍总结说，毫无疑问，在现行机制和制度下，官员讲出真相所承担的风险要比隐瞒大得多。而在食品安全问题上任何的侥幸和谎言，都将为我们的未来种下难以医治的祸根。应像抗击萨斯那样，不作为就走人。如果我们日常生活中维系生命所必需的吃喝问题，都成为一件高风险的事情的话，那么我们这个社会还有什么希望呢？再腆着脸奢谈什么和谐社会，简直就是滑天下之大稽了。

沙龙活动在沉重的忧虑中结束，与会者在思念故土和亲友的同时，真切地与他们共同感受着“寝食难安”所包含的深层危机。

2006 年 12 月 18 于巴黎三味聊斋

作者简介

周勍，长安人，先后就读于中国作家协会鲁迅文学院和西北大学作家班。曾访学于美国和俄罗斯的相关学术机构。现为国际笔会独立中文笔会会员、中国民间文艺家协会会员作家、民俗研究与口述史学者。曾任西安仓颉文化研究所所长、《民间》杂志编辑部主任、《经贸报? 深圳版》主编、《历史故事报》总编辑、现任《口述博物馆》杂志总编辑。

从鸦片战争到食品安全之战

从鸦片战争到食品安全之战(1)

食品贸易的全球化,使得一个国家出现的食品污染引起另外一个国家的暴发,这就对食品安全控制机构提出了跨境的挑战。……食品不仅是农业和贸易的商品，也是公共卫生的一个基本载体。……我希望国际的和双边的发展机构，比过去更好地了解食品安全在卫生和发展中的作用。

——Gro.Harlem brundtland,医学博士、公共卫生硕士

世界卫生组织总干事

是故宝积，若菩萨欲得净土当净其心，随其心净，则佛土净。

——《维摩诘经－佛国品第一》

世界贸易体制最根本的问题是，在过去的 50 年中，它一直在执行一个代表美国和欧盟等发达国家利益的日程表；全球化真正的问题存在于游戏规则领域，特别是国际贸易规则，同时也包括国际金融制度。在我看来，决策方式必须被改变，因为这些方式已经失去了政治合法性。

——斯蒂格里茨 2001 年诺贝尔经济奖得主、克林顿政府经济顾问委员会主席、世界银行副行长和首席经济学家

阳光旖旎，海风婆娑。在充满着腥咸海鲜味道的浙江舟山群岛的一家大型养虾场里，一群身穿艳丽且廉价夏装的渔家女，一边唧唧喳喳地说笑着，一边剥着刚打捞上来的鲜虾的外壳，偶尔便听到一声脆且嫩的尖叫，又一位渔家姑娘的手指被坚硬锋利的虾壳划破了。

面对手上已溃烂发炎的旧伤新痕，这些渔家姑娘常年被阳光紫外线晒的黎黑的脸上并没有多少变化，只是从随身携带的衣服口袋里掏出一管氯霉素软膏，不经意的往手上伤处一抹，就又说笑着开始干活儿了。

要不为什么说地球越来越像个大村庄了，这家犯感冒，那家注定就要跟着打喷嚏。同是 2001 年初，在奥地利有着音乐之都美称的维也纳则是另一种景象：一家平时人并不多的“家乐福”超市门前，一群扯旗呐喊的男男女女的狂热劲而，似乎都能融化超市屋顶厚厚的积雪。原来：当地的“绿色和平组织”紧急对本国商场内所有的水产品进行“毒物”检测，因为有消费者在食用这家“家乐福”超市出售的冻虾仁后引起过敏反应。结果发现德国雷斯蒂克（RISTIC）公司生产的部分虾仁产品中含有违禁物质氯霉素。后来检查发现，这批惹祸的冻虾仁来自中国舟山。

“没办法呀，我们的农家女文化素质太差，正是这些勤劳朴实的渔家姑娘们常年累月间这么不经意的涂抹，才使得池里养着的虾米大量交差感染，而这批用于出口的冻虾却在大洋彼岸却掀起了一场国际风波，并且导致国家损失了数十亿。”

这就是当地有关的负责人在不同场合就这一个案用来搪塞并愚弄国际视听进而掩盖大面积人为给养殖的海产品中添加大量有害物的遮羞布与谎言的标本。

可欧盟方面并不相信这一略带诗意却相当拙劣的描述，立即加强了对中国水产品的检测。到 2001 年 11 月，已有 90 多批次的中国水产品检测出氯霉素超标及其他药物残留，其中包括福建省出口的鳗鱼，江苏省出口的淡水小龙虾等。

雪里埋不住死人这么浅显的道理难道这些官员都不懂？你面对的是工业化和市场资本玩了几百年的欧洲，而不是你治下任你吆三喝四的顺民！

也正是 5 年前的这种“我去之后哪怕洪水滔天”式的侥幸和谎言才导致了今天多宝鱼、致癌海产品眼下在国内和香港的肆意泛滥，君不见：

2006 年 11 月中旬，上海市食品药品监管局抽检市场贩售的多宝鱼，发现每件样品的药物残留都严重超标，且全部验出致癌物硝基呋喃代谢物残留。部分样品还发现恩诺沙星（Enrofloxacin）、环丙沙星（Ciprofloxacin）、氯霉素、孔雀石绿、红霉素等禁用渔药残留。

随后，北京市

食品安全办迅速组织对北京全市水产批发市场内销售的多宝鱼进行了全面抽检。抽检结果显示，在样本中检出兽药残留、孔雀石绿等违禁药物。

11 月 24 日，香港特区政府署理食物安全专员何玉贤今天表示，香港食物安全中心日前抽取蛋类及淡水鱼样本作化验，结果发现，在已抽取 15 个桂花鱼样本中，11 个样本发现含有孔雀石绿，占样本数量的近 3/4，含量为百万分之 0.0022—2.3。

12 月 2 日，成都市食品安全委员会办公室通报，水务部门在该市养殖基地、超市和批发市场抽取的 10 个桂花鱼(鳜鱼)样本中，有 3 个被检出含有禁用渔药霉氯素和孔雀石绿残留，均来自广东、浙江。随后，成都市工商局下发紧急通知，要求涉嫌含有孔雀石绿的桂花鱼等水产品一律撤柜停售。

12 月 14 日，杭州市场抽检的多宝鱼被检测出多种违禁药物。

12 月上旬，多宝鱼、桂花鱼事件余波未平，香港食环署又爆出在黄立仓、杉斑及老虎斑 3 种海鱼中检测出含有致癌物。

在上海对多宝鱼发出禁售令后，全国各地纷纷对当地水产市场展开调查,北京、西安、广州、合肥、杭州和香港等多个城市和地区都检测出了违禁药物,随即发出了停售令。

目前，仅多宝鱼的“残药事件”就让让山东这个主产地的价值２０亿元的多宝鱼滞销，且不说在国内国外所造成的恐慌和恶劣影响。

而这一恶劣事件极可能殃及并直接影响到国外从事餐饮业的侨胞胞——因为美食是老古先人留给中国人在世界各地赖以活命的一个手段——遍布世界各国唐人街上大大小小的中餐馆就是一个例证。而西方人也是通过这些餐馆中的美食进而了解中国的，故中国等于美食，也几乎成为一种共识。再加上中国作为粗放型的农产品出口大国，其农副产品和餐饮业动辄就会引起欧盟等国际组织和国家的反弹也就见怪不怪了。而因此引起国与国之间的贸易纠纷也就在所难免了——

中国人发明的酱油被越来越多的西方人喜爱，这是由于有研究报告称，酱油的抗氧化功效比红酒高十几倍。同时由于东方食品的流行，去年英国酱油销量上升了 10%，酱油已经成为很多西方人日常购物中的必备食品。

可最近英国食品标准局警告说，部分在英国出售的酱油含有过量致癌物质。英国的一些东方食品公司正收回不合格的酱油。据英国《泰晤士报》报道说，英国食品标准局抽查了 100 个样本，其中 22 个含有的 3-MCPD 物质的水平

超过欧洲联盟的安全标准。3-MCPD 是一种可以致癌的化学物质。抽查样本中所有不合标准的酱油都是从中国、香港或台湾进口的。而对于中国人来讲，用于出口换外汇的产品一般都是较好的，而最近发生在国内的用头发做酱油事件，听起来更为荒谬，让已习惯用酱油烹饪的西方人想起来恶心且食用后致癌的头发酱油，已走进中国百姓生活——制假者把从理发店收购的头发用来制成氨基酸液，俗称“毛发水”。

这种毛发水除了用于工业外，还被造假者用于酱油等食用调料的生产。与黄豆、粮食作物发酵生成的氨基酸相比，这些用头发加工成的氨基酸不仅廉价，还能从表面上达到酿造酱油的质量检验标准。在东北、华北的一些地方，理发店的头发绝大部分会被收购，收购价为每公斤 1 元人民币左右，经过挑拣后，再以每公斤 1 元 8 角人民币的价格卖到山东和河北，而那里的厂家则用这些头发生产氨基酸母液，销往全国。一些小的厂家就用这些母液来配置“头发酱油”，再把这些廉价的头发酱油销售到饭店和早市。故而收购头发的生意在一些地方十分红火，甚至在河北省的一些地方已经出现了一个个“专业头发村”，村里头发收购批发点一个挨着一个，来自全国的毛发都被集中到那里，经过初步加工再销往河北、山东、四川、重庆等省市。用头发做的氨基酸母液含有砷、铅等有害物质，对人体的肝、肾、血液系统、生殖系统等有毒副作用，可以致癌。这也可能是冥冥之中中国人对英国人发动的那次鸦片战争的一个小小的报复。

从鸦片战争到今日国际间的

食品安全之战就能得出一个结论——打仗即是打钱，这也是眼下多数人对战争的一种定义，而近年来发生的马岛战争、科索沃战争、阿富汗战争，特别是发生在美国与

伊拉克间的倒萨战争，更为这一说法提供了有力的佐证。

而所谓战争就是打钱，从字面意义上讲可分为为钱而打和靠钱的多寡取胜两种意思，而发生在 1840 年那场为鸦片的贸易而开打的且一战就把中国人的内心打得自卑了几百年的战争，其因由自然属于前者。

据传，一百多年前，在英国伦敦的一家钢琴行里，一位刚从中国探险归来的钢琴商人，一时间被自己新发现的一个商机激动得不能自己，面对要游说的股东们，他的鼓励和激情超过了一般的政客：中国真是一片广茅富饶的土地，那里的人们靠卖茶叶和养蚕卖丝，日子过得就很是殷实，加上他们那些黄种人平日又很节简，人口又是那么多，只要他们平均 10 户人家买我们一架钢琴，那将是一个多么巨大的市场啊！我们运去的是一船钢琴，运回的将是整船整船的真金白银哪！

在说服同胞集资开掘中国的钢琴市场上来讲，这位英国的钢琴商是幸运的——很快便在充满着强烈的开疆拓土欲望的同伴中募到巨额的资金，接着便收购钢琴、雇佣船队。很快他便率领着以欲望和好奇为动力的船队浩浩荡荡地穿过怒波巨浪，向着那充满着神秘和诱惑的东方帝国挺进。

出水才显两腿泥。这位英国钢琴商和他的船队以及大批量的钢琴到了中国，却远没有他在英国集资时那么幸运了——任他施尽浑身解数，习惯了一箫一笛、琵琶胡琴的清国臣民根本对这种“奇淫技巧”的洋玩意儿不感兴趣，徘徊数月后，仅有一位传教士买走一架，这位不幸的钢琴商只好押着整整一船的钢琴原路打道回府。更为不幸的是欺软怕硬的海浪，在他的归途中，竟随波逐

流地将他和他的一船钢琴吞噬海底！这便是百十年前那场发生在中英两国间的一厢情愿的民间国际贸易的结局。

相对于民间贸易的失败，中英两国政府间的贸易也处在自说自话的“拉郎配”阶段：在英国的报纸上，常常会有这样的“大跃进”式的思维，“数亿中国人的衬衫下摆，若都能引导他们在设计时增加一英寸，那么我们全国的纺织厂就能忙活上几十年！”。而在议院里演讲的议员们也浪漫得可爱：“中国人只要每人使用一顶睡帽，那么我们英格兰现有的棉织厂根本就不够用”……

然而当时的现状却是——沉浸在天朝大国的自给自足且自得其乐的中国人根本就不接受英国人万里迢迢运来的呢绒、棉布和各式各样的洋机器。而中国的茶叶、丝制品对英国人来讲已是必不可少的必须品，民众对这些物品愈来愈增加的需求，愈来愈给英国政府增加了由于贸易逆差所带来的压力。

面对英国耗资巨万漂洋过海频频前来要求开埠贸易的外交使团，我们的“真龙天子”康熙、乾隆和嘉庆们的回答竟是：“大皇帝君临万国，恩被四表，无论内地外夷，都是大皇帝的百姓，即使西夷的钟表大呢羽毛之类，并非中国必需之物，但准其前来通商，不过是大皇帝垂怜外夷子民，一视同仁的恩典。”

“天朝恩准各国前来贸易，赐惠大矣，应谕知各国官目商民，只可感恩向化，不可贪欲无穷，节外生枝”。

“钟表、大呢之物，并非天朝必需，而茶叶、生丝，则你国不可没有。既知天朝垂惠于远人，安可欲心无足？”……

直到历时六个月又二十天才来到中国的英王特使阿美士德勋爵，在中国因礼仪问题而碰了一鼻子灰后，他向英国提出了对付中国的三条路径：一、武力强迫中国据合理的条件管理贸易；二、绝对服从大中国所制定的一切制度；三、根本放弃交往。（见马士：《中华帝国对外交往卷 1 第 53 页》）

进而，大英帝国这个相信血腥扩张领土即是扩大经济版图和税收来源逻辑的“日不落帝国”的兵卒，用毛瑟枪挑着大烟灯，用军舰押送着大批的鸦片，用大炮轰开了中国的贸易口岸和民众的心里底线。

最终，中国这块神秘丰裕的土地，成为英国殖民者信手抓取的大钱袋和流水线工业品的大市场。至此，一切中英贸易自然发生了可以想见的逆转。

而鸦片战争数十年后，正值青春期的美国，开始在中国开拓市场时，他们在坚船利炮开道的同时，却使用了一种比英国更为巧妙且有效的方式：美国的一家煤油公司，看到了当时中国巨大的油灯照明市场，遂拼命向中国市场推销用之点灯照明的煤油，可是用惯了清油和桐籽油的中国人死活都不接受，尽管美国人为了倾销占领市场，一开始将煤油的售价压得比中国百姓常用的桐籽油还要低。

于是这家煤油公司的一位“中国通”，根据中国人“节俭和珍惜东西”的特点，制订了一套成功的营销方案：即首先订制一批制做精美且带着玻璃罩子的煤油灯，然后给每盏灯都灌满煤油，在街头教会人们使用后，便免费送给中国人，因此灯比起中国旧式的桐籽油灯既明亮又干净，加之白送的灯体又非常漂亮，人们用完这白送的煤油灯中的油后又不忍弃之，故复再去买煤油用，市场一时洞开，美商获利甚巨。

只所以讲这个老故事，并非要讲什么营销技巧，而是在阐明一个国与国之间贸易的道理：即随着时间和外部环境的变化，国际间由贸易所引发的战争，也开始由明火执仗的血腥殖民扩张，向着“冷战”型过渡。而在这场全新的看

不见硝烟的“冷战”中，不变的仍然是贸易额的不断扩大和所在国利益的无限最大化。

在眼下的国际格局中，一个国与国之间贸易的基本道理是：随着时间和外部环境的变化，国际间由贸易所引发的战争，也开始由明火执仗的血腥殖民扩张，向着“冷战”型过渡。而在这场全新的看不见硝烟的“冷战”中，不变的仍然是贸易额的不断扩大和所在国利益的无限最大化。

眼下，地球越来越像个大村庄了，这家犯感冒，那家注定就要跟着打喷嚏：对中国这个以加工业和农牧业为主要出口品的发展中国家来讲，变化的只是对方把当年的坚船利炮换成了用高科技研制出来的检测农副产品的尖端仪器。欧美国家就是利用这些高超的检测食品安全的手段，非常容易的给发展中国家向其出口农副产品筑起了“软壁垒”。即用他们自己掌握的高超检测手段，首先建立起一套自成体系的检测标准，使得对方欲进入他们口岸的商品都达不到检测标准，而又能使他们自己要打入对方国家的商品的违禁物含量让对方检测不出来，这样便极容易地在国际贸易中掌握逆顺差。

中国互联网实验室近日发布的首份《中国高科技标准战略研究报告》，引发了政、企界高层激烈的讨论：科技标准是否已经成为一场国人玩不起的奢侈游戏？该报告同时还指出，发达国家如今在很多产业上都凭借其技术的先进性及先发制人的时机制定了标准，有些产业甚至是由某一标准带动起来的。当这种隐蔽性规则在世界贸易中的力量和作用逐渐显现，标准就成为一种控制产业链、遏制竞争对手的工具，使得先发企业的竞争优势更加明显，后发企业的成长空间更加狭小，成长过程更加艰难。另一方面，标准也成为利益分配的工具，它使得产业利益分配朝先行的跨国公司倾斜，使用跨国企业知识产权的成本也越来越高，后发国家和后发企业的低成本制造优势慢慢消失。

全美亚洲研究所目前发布关于标准战略的特别报告显示，标准制定的先发国家不但希望树立标准游戏规则，更希望后发国家永远跟随他们，而不是创设自己的标准，后发国家制定自己的标准是在挑战先发国家的标准体系。

再换种说法就是，在一场纸牌游戏中，大牌“王”永远握在高科技拥有者的手中，使之成为一只武断的“上帝之手”。

惯常激情于色的前总理朱镕基，在中国加入世贸的关键一轮谈判中的那番“整整谈了十五年啦，在座的黑发人都谈成白发人了！”无疑为中国加入世贸组织从人情世故上得分不少。可是我国加入世界贸易组织后，虽然没有了关税壁垒，但西方发达国家设置的“软壁垒”，就又成为我们所必须面对的新的国际贸易壁垒，我国也随之步入新的国际经贸摩擦时期。

而“软壁垒”是相对于关税这一“硬壁垒”而言的，西方发达国家对此已早有足够准备，由于他们是在完全控制掌握和充分强化了国际性“软壁垒”手段的情况下，才撤掉“硬壁垒”的。“软壁垒”的种类繁多，主要包括：环保标准、动植物卫生检疫措施等技术性壁垒；消费市场立法、反倾销法案等市场及消费性能壁垒；不违背世贸组织规则情况下，为保护本国产品和利益而不断提出的标准苛刻的绿色壁垒、安全壁垒等新贸易保护主义壁垒；还有在不违背世贸组织规则的情况下，利用本国自然、地理、气候等方面特点和技术要求上的差别，设置的特色性壁垒，这便是我们这个农业出口大国所要面对的现实。

2002 年 1 月 28 日，联合国粮农组织和世界卫生组织在摩洛哥的马尔喀什议会大厅，当即欧盟官方在会上公布决议：“自 1 月 31 日起禁止从中国进口供人

类消费或用于动物饲料的动物源性产品，但肠衣及在海上捕捞、冷冻、最终包装并直接运抵共同体境内的渔业产品（甲壳类除外）不在禁止进口之列。”

欧盟的这一禁令意味着中国每年丧失 6.23 亿美元的水产出口额。受损的中国企业超过 95 家，平均每家损失 300-500 万美元，同时让 4.96 万中国劳动力直接受到牵连，此外还有十几万农户受到损失。这是对中国养殖业和水产业伤筋动骨的打击。

2002 年 1 月，美国食品及药品管理局（FDA）出也做出反应，对我国虾产品发出预警通报；同年 5 月 24 日，美国路易斯安娜州农林部通过紧急法案，对中国进口的所有小龙虾和虾类产品进行氯霉素检测；接着，美国佛罗里达州检出中国虾类含氯霉素并有可能效仿路易斯安娜州的做法。

2002 年 3 月，日本厚生省宣布对我国动物产品实施严格检查，并公布了 11 种药物的残留限量。

据农业部信息中心统计，受欧盟全面禁止进口我国动物源性食品影响，2002 年前 5 个月我国对欧盟畜产品出口降幅达 33.5%。同时对亚洲和非洲的出口也大幅下降。前 5 个月我国畜产品累计出口同比下降 12%。

2002 年 2 月 6 日，英国食品标准局（FSA）发布消息称，该局对市场上的

蜂蜜进行的检测结果显示，有 7 种来自中国的样品在氯霉素的检测上呈阳性。并要求对中国产蜂蜜全面禁售。

在香港鱼市，继鳗鱼之后,中国大陆供应香港澳门的淡水鱼也被发现含有致癌的化学物质孔雀石绿（Malachite green）。两地已大幅减少淡水鱼的进口.。而在新加坡,也停止了含有孔雀石绿的大陆的鳗鱼的进口.继鳗鱼后,香港政府抽查检验了市面上由中国大陆进口的淡水鱼样本,发现十九个样本中包括桂花鱼,鲤鱼在内,有七个样本含有可致癌的化学物质孔雀石绿。孔雀石绿价格低廉,治疗鱼类皮肤病有特别的效果,消毒后的鱼即使死亡颜色也较鲜亮,消费者难以从外表分辨是否新鲜。但人类食用后会引发基因变异导致癌症。

大陆出产的淡水鱼占香港整体供应量七到八成,影响层面比活鳗鱼绿严重得多。星期天,星期一,淡水鱼生意一落千丈,香港买鱼的人明显减少。香港养鱼和

零售业界表示， 大众根本无法分辨市面的淡水鱼究竟是本地出产或者来自大陆。他们要求政府采取措施，向大众保证养殖水产可以安全食用，否则不排除会罢市。

而正在这时，当地传媒又爆出大陆鳗鱼恐怖养殖法：据林先生报料，大陆鳗鱼养殖场每天都用十多种药物，如黄霉素［flavomycin］、氯霉素等喂白鳝。“昨天鳗鱼还刚下了药，今天就抓来上市，鳗鱼里含药还没有散去。”他还说，鱼贩捉鳝的方法更加恐怖，“鳝鱼钻到泥里比较难抓，鱼贩会放高锰酸钾［potassium permanganate］去毒鳝鱼，这样鳝就会好听话躺在那里让人抓。”

另外，从事皮革生意的梁先生，也大爆大陆鱼、鸡、猪场将皮革废料当饲料的骇人做法。他表示，制造皮革要用大量化学剂，大量边料都要切掉，“大陆有人专收这些废料，拿去磨成粉，与粟米粉、盐粉混合后卖出去”，梁先生指大陆东北的香港皮革厂，都有人专收废料做饲料，香港三百多养鱼户及批发商酝酿集体罢市。

几乎是在同时，俄罗斯独立电视台在星期一的晚间新闻报道，俄罗斯远东城市符拉迪沃斯托克（海参崴）卫生防疫人员，在一批从中国进口的猪肉中发现了水银。报道说，该市多户居民向市卫生防疫部门举报，在从商店中购买的中国猪肉中发现水银，但是由于水银注射手法高明，很多居民是在将烤肉从烤

箱中取出之后，才发现残留在烤箱中的水银。一位名叫伊丽娜?布拉金娜的女士对电视台记者表示说：“可怕的是，不仅我吃了这些肉，我们家年迈的奶奶和小孙女也都喝了肉汤，吃了烤肉。”一些食用了这些猪肉的居民已被送进医院进行检查。

由于水银有毒，食用对人体有害。据推测，向肉中注射水银，是为了加重肉的份量，以便多赚利润，而且不易被发现。但该市居民表示，水银属于有毒物质，这种奸商行为实属“图财害命”，这会使本已不佳的中国商品信誉遭到更大打击。

台湾卫生署日前在全台抽样检验超市贩售的大闸蟹，结果表明，彰化县计有三家超市贩售自中国大陆进口的大闸蟹和鳗鱼，被检测出含有 0.04 ppm “滴滴喂”（DDT）等致癌物质，“滴滴喂”（DDT）含的毒素会和人体脂肪结合，无法排除体外，严重会致肝癌，台湾早已禁用，相关部门呼吁消费者对中国大陆的农畜产品不碰为妙。

2002 年 3 月 6 日，中国驻

汉堡总领事馆接到报告说，德国石荷州环境、自然与林业部最新公布的消息，该州两家小型

蜂蜜灌装厂，均已发现所灌装的来自中国的蜂蜜被查出含有氯霉素及其他药物残留。并且还有一批 7.3 吨来自中国的鳗鱼中的 480 公斤含有氯霉素。

另外，据《南德意志报》报道，最近来自中国的动物源性产品的有害残留物质问题接连不断。黑森州 2 月份发现中国的猪肠衣含有氯霉素；石荷州两周前发现来自中国的蟹肉含有氯霉素。

事实上，不仅在德国，而且在英国、西班牙、荷兰等其他欧盟国家，都发现了来自中国的有关动物源性产品含有氯霉素等有害物质。而在此之前，我国冻鸡、贝类产品和牛肉因不符合欧盟卫生检疫标准，均被拒之欧盟门外。在随后欧盟的禁令中，青岛成为全国损失最为惨重的城市，丢掉了水产品出口额 2.1 亿美元，占全国三分之一。浙江（主要是舟山和宁波）损失逾 1 亿美元。

2002 年 1 月，一直把中国称为自己“菜地”的岛国日本，却把该月定为中国蔬菜检查强化月，实行 100%抽样检查。3 月 20 日，开始对中国 18 种冷冻菜加热后实施药物残留检查；7 月又扩大到全部冷冻蔬菜。“中国产的冷冻菠菜残余农药超标 180 倍”，在日本媒体上经常见到这样的标题。而日本《经济学人》杂志也在推波助澜：“从中国进口的蔬菜就像在农药泡过的一样。”

早已习惯消费中国蔬菜和农产品的日本消费者，顿时产生了“中国食物过敏症”，开始对中国货敬而远之。日本一些大型连锁超市停止售卖中国进口的所有蔬菜，而饮食业者则称，“宁愿改变菜单，用其他菜种来代替中国蔬菜。”甚至一些原本决定在夏天假期到中国旅行的日本人，还决定取消行程。他们担心“到了中国会吃到含农药很高的中国蔬菜”。

随后，日本大大提高了对中国进口蔬菜的技术标准，据了解，日本实施“中国蔬菜检测强化月”，仅此一项就使山东数万农户大幅减收。

欧盟以我国出口农产品药品残留超标为由，宣布全面禁止我国动物源产品。随后，瑞士、日本、韩国等国家相继采取措施。而在加强对我国动物源产品的检测方面，德国、荷兰等国家则提出更高更严的要求。这些技术壁垒措施对我国农产品出口造成了很大的负面影响。

2002 年 1 月 31 日，中国和欧盟就

食品安全问题产生纠纷，欧洲联盟兽医委员会建议暂时停止从中国进口某些肉类和海鲜品，理由是中国的食品检验制度存在严重缺陷，中国出口的肉类和海鲜品中含有抗菌素，如氯霉素等。根据欧洲联盟兽医委员会的建议，禁止从中国进口的食品包括兔肉、鸡肉、蜂蜜、软体动物、甲壳类动物、冻虾和对虾等。禁令生效，将影响价值数亿欧元的中欧贸易额。

氯霉素在国外早已被禁止使用于饲料添加剂，因为它可能导致致命的贫血症。而北京的一位农产品生意咨询顾问却说，中国国内的食品抗菌素含量标准稍微低于美国和英国的同类标准，但是，对外出口食品的标准应该是没有问题的。这位顾问认为欧盟的报告只是与少数几家中国食品公司的产品有关。美国哥伦比亚大学东亚学院高级研究员王念祖先生也说，中国的食品安全是存在一定的问题，但这是可以改进的。

据路透社报道，这已不是欧盟与中国之间第一次就食品安全问题所产生的纠纷了。去年五月，欧盟取消了一项针对中国冻鸡的进口禁令。这项禁令是五年前由于卫生考虑而制订的。另外，在去年中国出口到欧洲的冻虾中发现了大量氯霉素，这在欧洲造成大规模食品恐慌，导致二百吨冻虾被退货。

仅从 1999 年 8 月到 2000 年 1 月的 6 个月中，美国食品和药品管理局就扣留了中国 634 批进口食品，而欧盟在每年则要把数千批次的中国畜禽和农产品退货或销毁。

而 2004 年 5 月 6 日，因中国山东龙口粉丝传出含致癌物的事件，新加坡最大连锁超级市场总平价合作社决定停止售卖从中国进口的龙口粉丝。据了解，新加坡每年从中国进口接近 22 万吨的龙口粉丝，但为了安全起见，部分的商家已经暂停售卖龙口粉丝，直到获得政府当场证实粉丝是安全的。另外，新加坡不会只依据中国方面的出口检验为准，他们自己也将增加进口检验的次数，以代替以往随机抽样的检验方式。

随后，加拿大食检局着手调查龙口粉丝事件，加拿大食物检验局委派两名官员，就问题龙口粉丝事件展开调查，手段包括与中国政府、香港食品安全机构及加国主要代理商了解详情。虽然加拿大食物检验局表示目前尚未发现加国有问题龙口粉丝出售，但一般消费者为求安心，都表示会暂停食用粉丝。加拿大食物检验局发言人李察（MARC RICHARD）表示，食物检验局可以对加国市面上出售的龙口粉丝进行化验，但最快捷的方法是与中国政府有关部门及香港食品安全机构取得相关资料。李察又说，加拿大当局每年平均对超过 300 种食品进行检验及回收，对食品质量及安全非常严谨。

2004 年 6 月 21 日，香港食物环境卫生署公布，在抽验的从大陆进口的食品中发现有些食品化学物含量超出香港的法定标准。有香港评论人士认为中国大陆政府应该加强食品安全的监测安全工作，否则将失去香港人民对从中国大陆进口食品的信心。

鉴于最近中国大陆官方媒体频频披露假冒伪劣食品制造的事件，香港食物环境署最近抽查了 133 个食物样本防腐剂、食品添加剂和污染物的化验。该署于 6 月 19 日公布了化验结果，香港食物环境署助理署长钟伟雄表示，在全部的食物样本中，有七个样本的化学品含量超过了香港的法定标准。其中广东南海市的燕山牌龟苓膏含有山梨酸［sorbic acid］，福建省的国圣脆瓜含铬量超标，广东佛山市的海天生抽王、深圳市的康的急汁王、广东惠州市的海联脆辣萝卜、广州市红桥烧烤汁的苯甲酸［benzoic acid］超标。而广州市的正金红泥花生含有黄曲霉毒素［aflatoxin］。

2004年上半年，由于食品安全事件，竟然出现5.1亿美元的贸易逆差。由于部分地区发生禽流感疫情、日本种苗法修正案和美国食品入境新法规的颁布等不利因素影响，今年1-5月食品的进口额已超过出口额5.1美元，而广东口岸食品到2003年逆差仅为5.9亿美元。仅内地食品在香港的销售量就降低了五成之多。而由于国人对国内食品的信任危机，导致进口食品大增。增幅最高的阿根廷竟高达370多倍！

当然中国对外国进入中国的不合格食品也进行了坚决的处置,比如,2002年3月,中国政府宣布, 以疯牛病［mad cow disease］发生国为由,对日本产化妆品及原料实行禁止通关措施。同年7月30日,一批来自日本的海带在福建被查出汞超标,遭致退货。2002年4月21日,在中国的江苏,又将一批已查出氯霉素的荷兰猪肠衣付之一炬……

据2004年10月新华社电，目前我国有近90％的食品、土畜产品出口企业受到国际技术贸易壁垒的限制。

根据欧盟的通报，2005年8月1日起欧盟取消了对硫丹［thiodan］的授权，对硫丹的农残检出标准由30mg/kg提高到了0.01mg/kg。按照浙江省目前的茶叶生产情况，除了少量有机茶外，出口欧盟茶叶的硫丹残留量都无法达到欧盟的新标准。虽然欧盟新标准要在12个月的宽限期后真正实施，但其影响已经显现出来。据杭州海关统计，2005年8月份浙江省茶叶对欧盟出口403.9吨，价值78.2万美元，比去年同期（下同）下降36.2%和43.1%。中国茶叶出口中的质量问题主要包括以下4方面：农药残留、重金属、有害微生物和人为掺杂使假，任何一个方面出现问题都会对茶叶出口产生不利影响。同时，目前我国有近90％的食品、土畜产品出口企业受到国际技术贸易壁垒的限制。

国务院发展研究中心副主任李剑阁分析认为，

食品安全问题是遭遇技术壁垒最重要的原因。目前我国在农业产地环境、动物防疫体系、农产品食品生产、加工、销售以及食品安全标准体系等涉及食品安全方面存在较多不足。随着国际经济一体化发展和贸易的自由化趋势，传统的关税和非关税壁垒藩篱在不断拆除，因此，西方发达国家开始采取技术贸易壁垒阻止我国产品进入。

2004年4月23日晚间，身穿闪闪发光银白色套装的国务院总理吴仪，出席了美国美中贸易委员会、美国商会和美中关系全国委员会在华盛顿举办的欢迎晚宴。在宴会上，吴仪表示，本届中美商贸联委员长会议在一系列问题上取得了实质性进展，中美双方签署了8个合作协议和备忘录，涉及：农产品检验检疫、食品安全、保护消费者安全、保护知识产权执法、医疗保健、中小企业合作及促进中美展览业交流与合作等，吴仪在演讲中着重强调了中国政府关于食品安全的承诺。

著名农业问题专家、国务院发展研究中心副主任陈锡文教授，近日披露了这样一组惊人的数字：去年我国的蔬菜总产量高达4.4亿吨，约有70%的菜最终扔掉、烂掉了，导致蔬菜滞销的一个重要因素是食品安全问题。

他说，据前FDA官员、联合国粮农组织（FAO）顾问鲁宾先生透露，去年8月到今年1月，美国FDA扣留了634批从我国进口的食品，原因是杂质、农药残留及食物添加剂含量高等。由于我国始终面临人口的巨大压力，过去由于供给不足，农业生产一直追求高产量，疏于对农产品质量的管理，食品安全标准过低。例如，为了让水果、蔬菜尽早上市，生产者普遍使用早熟技术、催化剂和激素，使得产量提高，质量下降，口感和安全性差，甚至对消费者的健康

和生命构成威胁。据了解，目前我国每年有 20 多万吨、1000 多种农药施用于农作物，有些甚至是违禁药物。一些化学污染物，一旦进入食物链将很难消除。

至此，我想起自己也“有幸”亲历了一次因为食品安全问题而使国家荣誉蒙垢、使与此事件毫无瓜络的同胞为之含羞受辱——那是 1990 年代末期，我在国外小住时发生的一件事：当时受民营企业家牟其中用日用品从俄罗斯倒回一架飞机的诱惑，一些国人纷纷前往俄国捣腾。一家远比牟其中诚信的中国人，成功地用以火车皮计算的方便面倒换了俄国的金属原料。为了表示诚信，这位中国商人订购了国内“地球人都知道”的台湾合资方便面整整一列车发往俄罗斯，可在俄海关一检查，细菌严重超标。拔出萝卜带出泥：俄国媒体大哗，温州商人贩卖的劣质旅游鞋等随之也上了报刊的

漫画版，一个俄国人穿上用硬纸板糊的上面刷了白色涂料的“名牌”旅游鞋，正要出门，当一只脚还在门里，而另一只脚刚迈出门外时，迈出门外的那只鞋便已张开了大口子；一时间，俄国的“光头党”们开始频频袭击在俄国的中国人，而在当地的中国人一下子就伦为俄国警察勒索的对象。更可笑的是，在莫斯科的越南人都纷纷指责中国人：因为我们的外表长得和你们像，我们跟你们中国人带灾了，也成为不受欢迎且随时面临勒索的人。可在国外炒得如此轰动的事件，回国后我问周围的人竟都一点儿不知道。只是几个搞媒体的朋友惊叫：怪不得有一阵子那家方便面厂家莫名其妙地上门打广告。

有关专家认为，要破除国外技术壁垒，主要还是要靠提高自己国家农产品质量。国务院发展研究中心农村部部长韩俊曾撰文指出，农产品的质量安全已经不仅仅是一个公共卫生问题，它还是国际经济贸易问题，关系到农民增收和整个食品工业的发展前途。

那么我们如何才能打赢这场由食品安全所引发的新一轮国际贸易战争呢？我认为：其一，是政府要拿出抗击萨斯时的决心，投入足够的资金和人力资源，迅速建立既符合自己国家实际，又能和国际发达国家接轨的食品安全检测体系和标准，大力扶持从事这一领域研究的科学家和民营企业，进而锻造自己的“绿色长城”。

其二，政府要有直面现实的勇气和魄力。在食品安全问题上任何的侥幸和谎言，都将为我们的未来种下难以医治的祸根。在这一问题上，对各级政府官员实行问责制和一票否决机制，就像抗击萨斯那样，不作为就走人！特别是对那些欺下瞒上的官员，对那些明知我们的产品违规还在国际场合大叫“食品又不是毒品，你们不要就退给我们”，看似尽职尽责、实为昏庸透顶的官员！

其三，在这一系统工程的实施过程中，逐渐建立起一整套应对食品安全事件的行之有效的机制，并将其深化为制度性的保障体系。而开放和加大传媒对这一领域的监督和曝光尤为重要。

既然，食品安全问题已经不再是单纯的吃的问题，也不单纯是一个经济问题，而是涉及对外战略、国家安全、战略经济利益以及外交手段等多层次的战略和国家安全策略问题，是我们所面临的和鸦片战争等同的新一轮贸易战争，那么我们还有什么理由等待或轻慢呢？面对这一问题，我们不能再喊“狼来了”。我们首先要学会打狼的本领和技能，最次也要学会自保的手段，否则，我们只能再一次重复“狼来了”的历史悲剧！这是一场与人与己来讲都是不能输也输不起的新形势下的新型战争。更何况我们作为地球村里的五个主要成员之一，更应该担负起应负的责任与义务。

瘦肉在中国是这样变成精怪的

关于“瘦肉精”(1)

生物技术公司并不是世界上最大的公司，但它们改变我们生活的能力是最强的。

——瑞卡达·斯坦布莱（德国生物学家）

坦率地说（既非庸俗，也非插科打诨或夸张），物理学家犯了知识罪（known—sin），而这是一种他们不能丧失的知识。

－－原子弹之父J.R.奥本海默（1947年在麻省理工大学就自己开始对科学极端自信到科学后果对灵魂的重创所发表的演讲。）

关于“瘦肉精”，国家某部委的一位食品安全官员对我讲了一则令人啼笑皆非的事体：在我国中部的一位省级官员陪同国家主管农业的最高官员去一个养猪专业户家参观，发现猪栏里有一种猪的毛色光亮，臀部肌肉饱满发达，生猪卖相非常抢眼，而另一种猪则是普普通通的，这位高官就好奇的问其原由，农民答曰：好看的猪是喂了瘦肉精的，其屠宰后色泽鲜红诱人，十分抢手，是专门为城市的市民准备的，而外表一般的猪则是留给他们自己吃的。高官惊问：知不知道“瘦肉精”害人？答曰：知道，城市人有公费医疗，没事的。

我所看到的省部级官员公开在传媒谈及“瘦肉精”问题的，便是2001年8月22日中央电视台著名主持人王小丫就餐桌污染采访时任福建省长的习近平的那个节目：2001年1月27日当时身为中国最年轻的省长之一的习近平面对镜头坦言：我来到福州的第一件事情就是找一餐馆，说实在的现在餐桌上吃的和喝的东西真的是一件很烦心的事，比如说我们吃大米，我们担心大米有毒，我们吃蔬菜我们担心这个菜上残留有很多的农药……

当王小丫问及“瘦肉精”的问题在福建是一个什么样的状况时，习近平答曰：“瘦肉精”这种东西，开始还是作为一种科研推广项目，我的一个画家朋友，他爱吃猪肝，下酒菜就是猪肝，没想到过了一段时间，到他最后的点睛之笔的时候，手就开始颤，最后就变成败笔。这是什么原因呢，经过医院一查就是盐酸克伦特罗的危害，最后他不吃这种猪肉了以后，这病也就开始好转了，说明危害是很大的。

“所以现在我们引进外国的检测设备，一台设备要花20多万，这个检测可以通过尿样检疫出阳性，这就可以马上判断它是使用瘦肉精的。如果没有这个设备凭着刚才讲的那种方法去测验，可能这里头就会存在着一个精确度的问题。同时，我们现在开始建一座现代化的屠宰场，这在全国还是首例，我们建立了一个定点屠宰、销售一条龙电脑化的网络平台。就是把每个定点每天杀了多少猪，然后市场上又卖了多少猪，把这个能够及时反馈到检验中心来。如果每天要多出来的猪肉，那可能是私宰的，就可以及时的快速反应，可以追查。我们各级政府全力支持加大执法力度。

发明创造是介乎于巫术和科学之间的。一直以来，笔者都有这样一个不太成熟的想法。因为我总觉得科学技术和巫术原本就是一对孪生的双胞胎，而它对人类的长远影响就象双刃剑的两极，谁也难以料定其发展的未来对人类是幸或不幸！下面这则来自美国军方报纸的消息，多少有点佐证的用途。

据悉：美国最有名的出版商——哈珀?科林斯出版集团最近推出的一本新书，如同在美国引爆了一颗“原子弹”。这本名为《257实验室：美国政府的秘密和致命病毒研究设施的恐怖故事》的新书披露了一个令美国民众异常震惊的秘密：纽约普拉姆岛的“动物疾病中心”其实是美国陆军的生化绝密实验

室，从上个世纪 70 年代到本世纪在美国本土先后莫名其妙出现的莱姆关节炎［Lyme disease］、变异口蹄疫［ foot and mouth disease］、西尼罗河病毒等怪异的疾病均源于该中心。

鉴于目前许多肆虐人类社会的病毒源多来自实验室的现象，足见这已经成为令人担忧的严重问题，该书的面市立即引起了美国民众及国际社会的高度关注。

卡罗尔在书中一针见血地指出，事实上，从上个世纪 70 年代以来，美国境内发现的怪异疾病多是以普拉姆岛为中心传播开来，这并非偶然，可见普拉姆岛是美国的“病毒邪恶中心。”

纽约洛克菲勒基金会办公大楼，肃穆的有点儿憋闷的议会大厅，一场由人文学家和科学家们进行的著名争论正在这里进行。医学家和生物学家们面对人文学家显得咄咄咄逼人：“我们不断地发明东西——新的药物、新的治疗方法、新的各种谷物和麦类，而你们又做过什么呢？”当即有人反问：“你听说过美国宪法吗？”对方当即三缄其口。因为，美国宪法可能是以往二三百年里最伟大的发明。它不仅是对美国，而且对全世界的生活方式和社会格局都产生了恒久的影响。藉此，我们可以得到一个简单的答案，科学家若无坚实的人文情怀做为研究方向的基础，很可能走向其发明创造初衷的反面。

理查德?费恩曼，这位因成功解决了量子电动力学方面的问题而获得 1965 年诺贝尔物理奖的美国物理学家的一次偶遇，也颇具深意。一日，这位伟大的科学家同友人畅游夏威夷，在一座并不起眼的佛教寺庙里，巧遇一位僧人，那位僧人张口便对费恩曼说：“我要告诉你一些你永远不会忘记的话：‘对每一个来这里的人来说，他得到的是打开天堂之门的钥匙，但是这同一把钥匙也能打开地狱之门。’”

费恩曼博士顿感悟，对于科学来讲更是如此。一方面，人们可以使科学为人类造福，它是迈向天堂之门的钥匙；另一方面，人们也可以用科学危害社会。这同一把钥匙也就开启了地狱之门。

让我们共同来浏览一下美国《时代周刊》的科学栏目，你将会发现其间大约 50%的内容都是关于什么会是下一个新发现和哪些是正在进行的新研究。诚然，在今天，科学的发展帮助人类完成了工业革命，同时也能够生产出足够养活如此众多人口的粮食，还有控制各种疾病的药品，延长了人们的寿命，降低了死亡率。但那些暗藏在世界各个鲜为人知的实验室里的人不但在想方设法的培养着人们无法找到治疗和预防它们的新病菌，违背人伦的克隆人等，而且就是那些主观为人类未来生存空间所做的研究，诸如

转基因食品、各种植物速长的添加剂的科学家们带给我们现实生活的也不一定全是福音。发源于英国且危害甚巨的疯牛病，其“罪魁祸首”是由于牛食用了被含有朊病毒［Protein aceous infection particle,简称 prion ］的绵羊痒病原因子污染的高蛋白精饲料肉骨粉（MBM）。说通俗点，就是饲料加工厂将包括羊等反刍动物在内的动物尸体和下水收集起来，切碎、高温蒸煮并使

脂肪溶化，然后用所获的脂肪制造饲料，牛吃了这种含有肉骨粉的饲料后就会疯狂，而人吃了这样的牛肉制品若感染了 vCJD 病毒，其死亡率则是 100%且毫无任何预防和治疗手段！你能说这是人逼疯了牛？还是牛逼疯了人？而可肯定的是，当初发明这种饲料、让牛们玩起“猪八戒啃猪蹄，自个吃自个”游戏的人，一定是位旨在提高牛的经济附加值和将其他动物尸体等变废为宝的科学家。

1980 年代初期，在美国的一个科研人员不经意间将一种在治疗剂量下常用于治疗哮喘的药物放到了做好的猪饲料中，就使人们还没有从其优越性所带来的美梦中醒来时，厄运便不期而至。在其才运用了短短的不到十年时间后，人们便要为其初始的贪婪付出了巨大的代价了！

所以从另一个方面来讲，愈是高科技发达的国家或者民族，可能距离危险甚或死亡更近。当然，那些违背良知将自己发明的还不能预知结果的新产品，运到发展中国家让那里不知就里的人们去做试用实验的国家和公司，那就更应当遭到咀咒和报应了！

盐酸克伦特罗，这个因其功效被称为“瘦肉精”的东西，带给我们真正离着美国“十万八千里”的中国人不但是

食品安全的隐患、巨额的经济损失，甚至将改变中国人传统的饮食习惯和中国产业化调整（可我遍搜网络，竟找不到这家始作俑者公司的尊姓大名！）。

肉食者……(1)

五亩之宅，树之以桑，五十者可以衣帛；鸡豚彘之畜，无其时，七十者可以食肉。是贱人不得食肉。

——孟子《论庶人》

天子社稷皆太牢，诸侯社稷皆少牢。古人以牛羊猪为三牲，祭祀或享宴时三牲齐备为太牢，只有牛羊叫少牢。）

——《礼记·王制》

联合国粮农组织（FAO）的统计数字显示，2001 年中国猪肉产量为 4240 万吨，占全球猪肉产量的 46.1%，是名副其实的猪肉生产第一大国。

而肉食者或食肉者这两个词组，在中国这个自古靠天吃饭的稻作世界里，其望文生义的内含和外延都极为丰富：不仅包含吃的对象，更有身份等级、社会地位和阶层化分工的指设。我以为凡受过初级教育的中国人对食肉者的深刻理解和重视，与那篇多年来一直都收入初中课本且大家都耳熟能详的《曹刿论战》有关，其中有云：“春，齐师伐我，以将战，曹刿请见。其乡人曰：‘肉食者谋之，又何问焉？'刿曰：‘肉食者鄙，未能远谋。'乃入见”。

这其中的“肉食者”无外为在位者，或用当今的话来讲就是“吃坏了党风喝坏了胃”的当权者。而在古代其含义自然还包括通过分享祭肉这一维系贵族统治阶层的纽带，成为贵族在位当权者的标志符号。就连“无为”的孔子对此也深以为意——《孟子?告天下》：“为鲁司寇，不用，从而祭，膰肉不至，不税冕而行。不知者以为肉也，其知者以为无礼也。”

又如〈史记冯唐列传〉：“（魏尚）出私养钱，五日一椎牛，享宾客、军吏、舍人，是以匈奴远避，不进云中之塞。”仅五天吃一次牛肉，就为魏尚卖命并可保边关安静，足见肉的功用是如何了得了。

而一个人是否食肉者的重要性在中国民间社会中的表现，则是那个流播久远且广泛的民间故事《肉皮丢了》：一个穷人却非常好面子，怕别人知道自己整日吃糠咽菜，偶得一块猪肉皮，便系于门后，每日出门前必以肉皮擦抹其唇，让外人见其嘴唇油光发亮，以为他顿顿食肉，好有脸面，不料肉皮被野猫掠走，闹出种种笑话。此虽为传说，但其确实又是老百姓价值评判的“晴雨表”。

我自己对“肉”的经验则来自于我的一位同姓兄长：儿时我的一位堂兄，有幸上了“五?七大学（moy senerh uniuessily,长大后方明了此类所谓大学是毛

泽东“文革”中的又一浪漫产物：每县一所五?七大学，每个大型工厂一所“二?七大学”febrauy sevunlh univenrity，以此让工人农民占领上层建筑！），当时我对其去上学的重要性毫无感触，而他所谓的毕业也就是喂了几个月猪就算完成学业了.可随后他所带给同姓人的荣耀以及外人的巴结迎奉，在当时连我这个少不更事的五、六岁孩子都能明显感觉到：因为他分到了供销社的肉食组，他不但能不要“肉票”买到猪的头蹄杂碎，而且还能买到猪身上最肥的那块连接猪头与身子的“槽头肉”！因为在当时大多数人家经年都是清汤寡水的忍饥挨饿，瘦肉对手头原本每月就没几两肉票的人们来讲确实是普遍受嫌弃的。换句话讲，就是最没有面子和能力的人才会用肉票去买瘦肉的。

故而，我打小就深受其惠，逢年节坎上，父亲便会托堂兄用金贵无比的肉票买块肥的不能再肥的“槽头肉”，其肉皮可做至今想起仍垂涎欲滴的“肉皮冻”，其肥肉可用来炼炸猪油（这可是日后漫长的缺油日子里的稀罕品了），炼炸过的油渣可用来包包子或者饺子。我堂兄随后能娶到当地非常漂亮的姑娘做媳妇，我想这和他当时的“特权”不能说没有关系。要不 1990 年代初，我的那位已有两个孩子的堂嫂又和他离了婚，我的曾经风光一时的堂兄却疯了。这当然是另外一个故事，但其变化还是耐人寻味的。

就连发韧于 1980 年代初期那场对千百年来“面向黄土背负青天”的中国农民来讲，算得上是真正意义上的“解放”的社会变革，其重要的标志也和“猪”分不开。君不见，随着“包产到户”的兴起，中央也及时将维持 30 多年的农村大政方针“以粮为纲”修改为“以养猪为纲”。这个看似不起眼的变更，不但终结了用以表现农村人民公社阶级斗争新动向的文艺作品母体的“饲养员偷集体饲料”的人斗人的阶级斗争思维模式和土壤，更重要的是这一对农村产业结构的宏观调整，使中国人的饮食结构和社会形态随之有了难以预见的变化——

最明显的莫过于 1980 左右，从中央到地方层出不穷的“赛猪会”：每逢国庆或者什么重要的庆典节日，各地都会给当地喂的最肥的猪披红插花，抬到游行队伍中去显摆。当时在农村传播最多、也最能振奋人心的便是“某某村某某人养的猪都快精了，超过了 800 斤或者 1000 斤！”

原本在农村生产队集体喂养的 100 多斤重就称得上肥大的猪，转眼就变成几百上千斤一头，这种变化对农民的收入和生存方式都起到根本性的转变。此点，1980 年代初流行于关中农村的民谣：“一辆车子两个筐，收入赛过胡耀邦”便是佐证。这其中的“一辆车子两个筐”，指的就是当时农民用自行车将自己吃不完的猪肉驮到西安或附近的城镇农贸市场去搞短途贩运，而“赛过胡耀邦”更是精神解放与个性张扬的显证！而此间不但包含对财富的肯定与认同，而且仅是三两年前，谁若敢讲什么超过毛泽东或者华国锋，那注定是要杀头的反革命口号或标语！仅此，我认为就是那一个短暂的时期，对广大农民甚至整个中国来讲，都不失为一个较为舒畅的“艳阳天”。

根据国家统计局的资料，2003 年 1-5 月份我国猪肉人均消费量为每月 1.78 千克，占肉禽类消费比重的 62.23%。有着十三亿人口的中国，每年人均消费口粮两百多公斤，蔬菜一百多公斤，肉类二十多公斤，

食品安全不但事关十三亿人的福祉，而且其巨大的市场潜力和对国民经济的直接影响力也不容忽视。

随着农村产业结构的调整，中国肉类产品的产量也开始令世界瞩目：1980 年猪肉产量已占国内肉类总产量的 88.8%；1985 年中国禽蛋产量开始超过美

国，成为世界上禽蛋第一生产大国；1990 年肉类产量又开始超过美国，成为世界上肉类第一生产大国。而从 1988 年到 1998 年的 10 年间，中国肉食消费量增加了一倍多，人们戏称：中国人已开始由“食草性动物”向“食肉性动物”集体过渡了。

也许凡事都有个由量变到质变的过程吧，随着生猪产量的逐年增长，人们对猪肉的需求也开始由“爱肥嫌瘦”向“爱瘦嫌肥”转化，仅以首善之都北京为例，在 1960 年代，肉肥膘厚的为一级猪肉，每斤 0.95 元。肥膘中等的为二级，每斤 0.84 元, 肥膘在一厘米以下的为三级，每斤 0.75 元。等到了 1980 年代初，当北京的肥肉价格还高于瘦肉时，可当时香港的瘦猪肉已卖到 11 块港币一斤，而肥猪肉却降到 0.8 元一斤，其间价格差为 10 多倍！这和眼下北京市场一斤瘦猪肉一般在 8 元左右，而每斤三、两块钱的肥猪肉却少人问津一样！这是多么大的价格变化。

而养殖一头瘦肉型的猪，从畜种到成猪，其成本要比养殖一头普通型的猪高出许多，仅购买良种猪的花费与相对长的养殖期就使得不少养殖户无法承受。而瘦肉精每千克成本只有 1600 元左右，而卖出价却高达 2500 元，且用了药的猪毛色光亮，臀部肌肉饱满发达，生猪卖相非常抢眼，而屠宰后的猪肉由于瘦肉精的蓄积，色泽鲜红诱人，十分抢手，为市民所青睐，由于销售市场“瘦肉”走俏，一些商贩和调运户来到了产区，指定要收购喂养过“瘦肉精”的瘦型猪，有的携带“瘦肉精”直接与养殖户联系，并承诺喂养过“瘦肉精”的生猪收购价每公斤提高约 0.1 元（每头猪约 20 元），市场需求和利益驱动，使得一些兽药饲料经营单位和部分养殖户开始非法经营、使用“瘦肉精”了。用“瘦肉精”把一头普通猪催变成瘦肉型猪，前后只要 10-20 天左右的时间，成本仅 8 块钱，净利却高达 22 块钱，利润率为 275%！这就应验了那位大胡子的犹太哲学家马克思已被引用烂熟了的名言：一旦有了适当的利润，资本就会大起胆来，如果有了 10%的利润，它会到处被使用；有了 20%的利润，它就会活跃起来；有了 50%的利润，它就会铤而走险；有了 100%的利润，它就敢践踏人间的一切法律；为了 300%的利润，它就不惜犯下任何罪行，甚至绞首的危险。而“瘦肉精”的利润率距离马克思框订的杀头线仅仅差 25 个百分点，如此巨大的暴利驱动，你说其发展和流传怎么能不疯狂且变态呢？

瘦肉在中国变成谈虎色变的精怪(1)

利益是一只看不见的调剂市场的魔手，随着人们在日常生活中对肥瘦猪肉需求变化而带来的价格差异，在同一头猪身上如何能创造更多的瘦肉便成为一个焦点。也正是当年那些发明创造并向中国传播了营养学、猪能产生大卡热量等科学知识的西方科学家，又发明了一种可怕且能把瘦肉变成骇人的精怪的“瘦肉精”，近而危及到所有食用猪肉的国家和地区，引起了又一次多年来持续不断的“瘦猪肉恐怖”。无怪乎斯坦福大学的诺贝尔奖金获得者保罗?伯格在谈及科技进步和社会伦理的关系时说：“在某种意义上说，我们是在观看历史的重复。”而这也正好就是我们必须要正视的肉食品市场所面临的令人悚然的现状，我以为，要解决问题，首先要弄清楚问题的根源。还是让我们循着“瘦肉精”的流播轨迹，来一番溯本追源吧。

1980 年代初期的美国，是一段雄心勃勃且蒸蒸日上的提升期。那是一个充满希望与创造欲望的年代，特别是在高科技和生物工程领域里：计算机这个注定日后要变成美国从全世界吸钱的巨大机器已经开始启动；科学家们已从胚胎

细胞中克隆出完整的青蛙……而也恰恰就是对这些新发明、新创造所带来的巨大的营利空间和前所未有的便利的憧憬，使公众便松驰了对科学滥用的警惕。

于是，在美国一家公司里，可能是一个并没什么名气却爱瞎捣鼓的青年研发人员，不经意的将一种叫做盐酸克伦特罗的粉状物放到做好的猪饲料中，奇迹出现了！随后，这一方法又用到牛的饲料之中了。于是，一条建在利润最大化基础上的产业和资本组合的链条，顺着由发达富裕地区递次的方向往全世界延伸。一时间，财源滚滚，皆大欢喜，特别是那些有资本支撑能在第一时间用上瘦肉精这个新发明的国家和地区的既得利益者们。可是好景不长，当人们还沉浸在掘得第一桶金的满足和对未来由此产生更多桶金的美好憧憬中时，意外却发生了——

以斗牛士和足球闻名于世的西班牙，却意外的成为“瘦肉精”在全球的第一例受害个案：1990 年的 3 月，135 个分属 43 个家庭的西班牙人，可能是一同观看了一场精妙绝伦的足球比赛或者一场惊险刺激的斗牛表演后，这些性格和气候一样火热的男女们便一同聚餐，席间自然少不了他们平素的最好——牛肝汤。一场集体中毒的悲剧发生了，所有在场的人都程度不同的出现了心跳加速、肌肉颤抖、头痛、恶心和忽热忽冷等症状。一时间，“瘦肉精”在当地引发的恐惧超过了席卷欧洲的“疯牛病”，人们谈“瘦”肉色变。这便是“瘦肉精”公开向众人们示威的全球第一例“瘦肉精”案。

同样是沿着当年“瘦肉精”获利的由富及贫的扩展路径，“瘦肉精”的毒副作用也开始在一些欧美国家显露狰狞：不断发生的中毒事件有 1990 年 3 月至 1990 年 7 月，西班牙中部发生 125 起中毒事件。而随后从 1992 年 1 月至 1994 年又在西班牙北部发生 359 起致使 232 人中毒的事件中，约占 97%人员因食用猪肝引起中毒症状出现。1995 年意大利也相继发生了 16 起中毒事件，法国共发生 22 起中毒事件……

正当欧美科学家们已经开始研发如何应对“瘦肉精”的危害时，也就是西班牙“瘦肉精”牛肝集体中毒事件的第二年，中国的一些所谓学者开始从国外引进“瘦肉精”，并将“瘦肉精”当作一种“可以提高生猪瘦肉转化率的科研成果”，开始在沿海地区的饲料加工厂和养殖专业户中大面积推广。且在当时及以后的推广中只介绍“瘦肉精”的正面效果，不提及其作为饲料添加剂的残留和安全问题，对国家相关的禁用查堵情况也未做标记。并且在 1996 年，意大利再次发生了重大食用“瘦肉精”牛肝和牛肉集体中毒后，这些人还固执地坚持“瘦肉精”的作用利大于弊？！科学失去了道德人伦的制约，注定沦为打开地狱之门的钥匙。

在接触到的“瘦肉精”中毒案件中，最令我揪心的莫过于浙江省农工党常委、省政协委员方丽槐先生的一段亲身经历：高考对一个中国家庭来讲，其重要性你只要在高考那几天随意到全国各地的任意一个考场去看看就明白了！今年高考那天，一位朋友给尚在外地为本文采访的我打电话讲，她自己刚才哭了。我惊问原因，其曰：“刚才路过高考的考场，想起自己当年渡过的黑色七月，进而触景生情！”

可方先生的女儿却意外地遇到了不幸——就在高考的前三天，方先生的女儿突然说：“爸爸，我的手发抖，连一条直线都划不好。”做父母的这时候别提有多着急。事后经杭州市疾病控制中心检查发现，原来孩子是喝了自己妈妈亲手为她炖的含有“瘦肉精”的乌鸡汤之后染病的。这次考试关乎着一个孩子的一生，同时也关乎着一个家庭的未来，实在是令人胆战心惊啊。幸而，在日

前浙江省政协协商“平安浙江”问题的会议上，方丽槐以自己的亲身经历开始谈到整顿规范市场经济秩序。

而最有戏剧性且有点因果报应的则是“‘瘦肉精’”误当苏打粉，肉粽子放倒四口人的案子：今年端午节前夕，广州某镇的农妇廖某为了过端午节，特意准备了 1.5 公斤糯米包粽子，由于前几年一直用瘦肉精养猪，没有注意到菜橱里还剩下 50 克“瘦肉精”未处理，并与苏打粉放在一起。她无意中把“瘦肉精”误当苏打粉倒入糯米中搅拌，见糯米一直未变黄，认为是苏打粉失效，为此用清水冲洗两遍之后，又向邻居借了一点苏打粉。下午 4 时，廖某及儿子、儿媳和 4 岁的孙子见粽子已熟，便吃起了粽子。一小时后，廖某一家除丈夫和女儿未吃粽子外，已吃粽子的 4 人相继出现呕吐、胸闷、心悸，腹部感到不适，晚上送入卫生院进行催呕、速尿等处理后，当晚 11 时 20 分由卫生院送入市医院抢救。

据市院内科医生介绍，“瘦肉精”含有盐酸克伦特罗，若服大量盐酸克伦特罗将会引起严重的心律失常，甚至导致生命危险。幸好廖某认为“苏打粉”失效，用清水冲洗了两遍，才免遭更为严重的后果。

而真正引起了海内外注意中国“瘦肉精”现状的，则是最近一期由新华社主办、旨在将主流读者重新吸引回主流媒体的《瞭望周刊》在显著位置刊载了由名家丁聪配画、陈四益撰文的图文并茂的《瘦肉精》妙文。但第一个为中国“瘦肉精”危害和食品安全敲响警钟的地方则是香港：1998 年 5 月，刚回归不到 1 年的香港同胞因食用内地供应的猪内脏，造成 17 人中毒的恶性事件，香港的《东方日报》等传媒竟相报道。也正是因为事发地香港的特殊地理位置和透明的社会环境，才惊动了中央政府高层，撕开了“瘦肉精”在大陆危害的口子，大陆的传媒也纷纷跟进：

1998 年中国大陆首次发生的“瘦肉精”中毒事件——从外地回广州探亲的王小姐投诉，她一家六口进食了含“瘦肉精”的猪肝后发生手脚发抖、头痛、气促等不适。这是广州市首宗“瘦肉精”导致中毒事件。

王小姐称，25 日中午，她在白云区新市肉菜市场 102 档购买了八两猪肝回家用姜片炒食，一家五口晚上 6 时 30 分开始吃晚餐，有两名成人和三名儿童均进食了这道菜。到了晚上 9 时，上述六人均出现了不同程度的手脚发抖、头痛、心慌等不适，赶快上床睡觉休息，没有及时到医院诊治。第二天，中毒者 58 岁仲老太症状越发严重，被送到医院后诊断为“怀疑化学性食物中毒”。王小姐怀疑是猪肝的问题遂将吃剩的炒猪肝送到广州市防疫站检测。送检菜汁盐酸克伦特罗检测为阳性，猪肝送检样品中的确含违禁禽畜饲料添加剂“瘦肉精”。此前大陆曾在市面上售卖的猪肝中检测出“瘦肉精”，但进食含“瘦肉精”食品导致发生食物中毒在国内还是首次。

更为严重的是发生在 1999 年 4 月，上海两名运动员因食用了含有盐酸克伦特罗的肉品，在尿检中出现阳性而被禁赛。

2000 年 1 月 12 日消息，杭州数十人食用添加“瘦肉精”猪肉中毒。杭州郊县数十人因此而引起食物中毒。据报道，1 月 19 日下午 3 点到 10 日早上 6 点，该地数十余名群众相继出现脸色潮红、胸闷、心悸等食物中毒现象，在当地卫生局送检的红烧肉肉汤里，省疾控中心检测出了不同浓度的“瘦肉精”。据了解，猪肉来源于当地的两家农贸市场。

据不完全统计，目前浙江省杭州、金华、嘉兴等地已发生六起类似中毒事件。病人一般在食用该类食物后 20 分钟发生中毒现象，最长的也发生在四个小时之内。

2001 年 8 月，广东信宜市北界镇又发生一起特大群众食物中毒事故，事件中共有 50 多人因食用在当地西江市场购买的猪肉而被送入医院接受检查治疗，中毒者主要是该镇西江中学的师生和附近村民。当地卫生部门怀疑肇事者卖的是含有“瘦肉精”的猪肉。

2001 年 8 月初消息，鹤山市龙口镇龙口村圩兽医李锡荣，承接了一个养猪场，猪场的药柜中遗留有一包“瘦肉精”。同年 9 月，鹤山市古劳镇新星村农民吕海文，向李锡荣请教如何使养出的猪更值钱，李提出自己有“瘦肉精”，并主动提出可以卖给他。随后，吕海文从李锡荣处买得“瘦肉精”约 500 克。

3 月 12 日，吕海文将喂养了“瘦肉精”的 9 头猪，卖给杏坛镇麦村陈某经营的屠场屠宰。次日凌晨陈某批发给多名肉贩，并在杏坛镇内 10 多个市场出售，致使进食过有毒猪内脏的 630 多名村民中毒，幸得杏坛

医院等多家医疗机构及时抢救，而没有发生死亡事件。

2001 年 8 月 26 日：“瘦肉精”猪肉又毒倒 530 人。事发广东信宜北界，是至今在国内发生的中毒人数最多的同类大案之一。肇事猪肉是由一个叫梁汝勇的专业户所养，共 3 头猪。据当地政府统计，在这次“中毒事件”中，到医院打针的有 530 人，其中学生 300 人，群众 230 人。在医院中有病历可查的共 51 人。循着养猪户梁某查下去，承包该局属下某饮料厂的负责人也进入了工作组的视野，他们二人被信宜市公安局传唤审查后，已经作了坦白，承认确实给该批生猪喂食了含有“瘦肉精”的饲料添加剂。这些假冒伪劣饲料的源头大致有两个：一个是四川、浙江、广西等地的地下工厂，他们生产的是含有违禁药物的的添加剂和小包装盐酸克伦特罗；另一个是广东省一些预混料生产企业、地下工厂。另外，为牟取暴利和收回扣，一些饲料厂的供销员半明半暗地推销小包装盐酸克伦特罗和偷卖含盐酸克伦特罗禁药的大猪预混合饲料，也助长了此类违禁药品的蔓延。此次中毒事件之所以发病快、影响面大，关键在于养猪户特别贪心，喂食瘦肉精过量所致。

2001 年 11 月 17 日报道，北京首例“瘦肉精”中毒案：11 月 2 日晚，陆续到协和医院就诊的 14 位中毒人员是午餐时曾集体进食过猪肝，随即表现出肌肉震颤、心悸、恶心呕吐等症状。经过治疗，绝大多数中毒者症状缓解，仅少数须进行血液透析治疗，目前中毒者已经全部出院。

记者从市卫生局了解到，卫生局在对北京市场上的 86 头生猪的抽检中发现，“瘦肉精”的检出率为 25%。这一数据与农业部对北京市场的抽查情况基本相符。

2001 年 11 月 7 日，广东省河源市发生了一起特大集体食物中毒案，原因就是这种“瘦肉精”中毒。据事后统计，在整个事件过程当中，河源市共有 484 人因服食有毒猪肉，住院观察、治疗。这是广东省近年来发生的较大一起有毒猪肉集体中毒案件。

同年 11 月 8 日，两名使用盐酸克伦特罗的养猪户被刑事拘留。据他们交代，他们的饲料全部来自河源市金冠饲料批发部。11 月 9 日，该批发部负责人陈朝强被带回公安机关调查，同时还起获了七袋半被转移、藏匿在别处的可疑猪饲料。塑料袋上既无品名、厂址，又无生产日期。经鉴定，这些饲料里确实

含有盐酸克伦特罗，也就是“瘦肉精”。11 月 10 日，他的供货商，台山市中洋饲料有限公司的经理林清源，被带回河源市协助调查。

2002 年 3 月 25 日消息：3 月 14 日上午 10 时，苏州市卫生监督所接到苏州大学附属儿童医院报告，一名 3 岁患儿疑似“瘦肉精”中毒。该所即派人员前往调查。据了解，该患儿家庭 13 日午餐食用自烹猪肝后不久，患儿母亲和外婆先是心跳加速、四肢发抖、心慌等症状，尔后，患儿亦有相同病状。三人分别被送医院就诊。

14 日下午，市卫生监督所又获悉，3 月 14 日、15 日，苏州大学附属第一、第二医院等几所医院相继收治数名中毒患者，共计 26 人。苏州市卫生监督所的流行病学调查表明，这些患者均在食用猪内脏（24 人吃的是猪肝、两人吃的是猪肺）后发病。这些有毒猪内脏相对集中地采购于市 4 个农贸市场的个体肉摊，据了解，这批含有“瘦肉精”的猪肉来自浙江嘉兴。该市疾控中心从中毒者吃剩的猪肝样品中测得“猪肉精”含量超标 5 倍以上。

2002 年 4 月广东湛江发生首起“瘦肉精”中毒事件。据了解，事件发生在 4 月 4 日，广东遂溪县河头镇朱屋村的 35 名村民食用了由朱某私自宰杀的猪肉和一些猪内脏。没多久，其中的 31 人先后出现心悸、心跳加速、头痛、头晕眼花、四肢发麻无力等中毒症状。这些来历不明的毒猪肉经检疫部门检验后发现含有“瘦肉精”成分。而据随后的进一步调查了解，造成这起“瘦肉精”中毒事件发生的原因，竟是养猪业主所喂养的猪患了“哮喘病”，为了给猪看病，业主向不明身份的人购买了一些“治喘药粉”，给猪服用后仅 5 天就出栏进行了屠宰。真是搞不懂是“人给猪治病”还是“猪使人生病”啊！

2003 年 10 月 21 日，辽阳 62 人“瘦肉精”中毒事件，在社会上引起了较大反响，

卫生部门也高度关注，已派出专家组专项调查“瘦肉精”中毒事件。随后辽阳市拨款 18 万元检测生猪尿样。

2004 年 3 月 14 日，广东省佛山市顺德区杏坛镇发生食物中毒事件，约有近百名群众下午开始陆续到杏坛镇医院治疗。经当地有关部门初步查证，中毒原因是食用含有“瘦肉精”的猪肉所致，受害者讲都是吃了市场上买来的猪肉后引起病症的。据镇政府办公室负责人介绍，猪是从外地买来的，并经过了当地检疫站部门的检查。

2004 年 4 月 3 日讯：“瘦肉精”害倒祖孙三人。一天晚上十一点多，家住广州东园新村的王女士正上高中的儿子忽然觉得全身乏力、头痛、心悸、心跳加速、手指震颤等。她本人及其 70 多岁的老母亲也相继出现类似的症状。在医院急诊室里，当班医生诊断为“食物中毒”，罪魁祸首就是半小时前喝的那碗含有“瘦肉精”的猪肺汤。

……

最为可怕的是，目前在鸡和鱼中都发现了瘦肉精中毒的先例。当然，面对这些利欲熏心的不法之徒，政府相关部门也加大了打击力度：

2002 年 11 月 21 日

福建宣判首例“瘦肉精”案。被告人叶寿华、贾建萍是南平九峰兽药店店主和南平市三元兽药店店主。被告人曾汤美、陈秀荣、林盛强、林扬森、高文均是个体养殖猪户。2002 年 1 月，林盛强为牟取非法利益，明知“瘦肉精”是国家明文规定禁止使用的养殖添加剂，向梁振华（在逃）以每公斤 100 元的价格购买了 30 公斤“瘦肉精”，除部分用于喂养生猪外，将其他的 20 公斤“瘦

肉精”转卖给被告人贾建萍。同年 4 月至 6 月，贾建萍在明知“瘦肉精”的危害时，还向林扬森、林扬根、高文转卖 20 公斤“瘦肉精”用于喂养生猪。2002 年春天，被告人叶寿华以每公斤 135 元的价格向梁振华购买了 20 公斤的“瘦肉精”，部分用于喂养自己的生猪，分别向被告人曾汤美、陈秀荣出售 14 公斤“瘦肉精”用于喂养生猪。

案发后，经福建省兽药饲料监察所检验，上述被告人所饲养的生猪体内均含有“瘦肉精”成分。南平市延平区法院对此案作出宣判，判决被告人叶寿华等人犯有生产有毒食品罪，分别判处拘役 5 个月，并处罚金 3000 元。

湖南宁乡县人民法院也曾宣判过一起用“瘦肉精”喂猪，构成生产、销售有毒有害食品犯罪的案件，被告人李玉梅被判处有期徒刑 2 年（缓刑），并处罚金 6000 元。

宁乡县煤炭坝镇明月村的农民李玉梅，今年 8 月的一天，一时财迷心窍，向一过路人以 50 元的价格购买了约 50 克的瘦肉精，然后将其添加到所饲养生猪的饮用水中喂养生猪。该批猪由其丈夫谢某（另案处理）销售给一外地人。宁乡县畜牧水产局动物防疫站对当地生猪进行抽检，李玉梅所饲养的猪尿样呈阳性。根据我国刑法及相关司法解释，李玉梅在猪饲料中使用对人体产生危害的“瘦肉精”，其行为已构成生产、销售有毒有害食品罪。

因销售含有“瘦肉精”的毒猪肝，致 22 人中毒的沈乃东于 2003 年 2 月 11 日终于被抓获归案，结束了数月的在逃生活。经法院审判，被判处有期徒刑 5 年，并处罚款 1 万元。

2002 年 8 月 23 日，沈乃东在杭州市祥符桥家禽批发市场 15 号摊位销售含有“瘦肉精”的外地猪肝，25 日，颜女士食用了这种猪肝后引起中毒。事后，杭州市畜牧兽医总站监督科对中毒事件进行立案调查，发现沈乃东不具备销售外地猪副产品的经营资格，并明确告诉其不得经营猪副产、不得经销外地猪肝。同时，家禽市场在同年 9 月 1 日向各种经营摊点发出次日起禁止经营外地猪肝、猪肺和非法产品的通知。但沈乃东无视上述通知，在明知销售的外地猪肝中含有“瘦肉精”的情况下，仍然秘密从海盐等地大量购入猪肝进行销售，导致 9 月 9 日杭州华佳纺织有限公司 22 名职工食用后，发生“瘦肉精”集体中毒事件。

同在浙江省的湖州市 2001 年也发生了一件毒倒 80 多人的猪贩子被判赔偿的事件。浙江湖州个体肉摊摊主莫某，不知情从猪贩吕某处买来服用过“瘦肉精”的生猪屠杀后出售，导致 80 多人食物中毒。莫某因此赔偿消费者损失 23443.50 元。之后，他将吕某告上法庭，要求其承担损失，吴兴区法院经审理认定吕某向莫某销售含有“瘦肉精”的生猪，违反国家有关规定；莫某不知情购进销售，且已受到处罚及经济赔偿，吕某理应对其损失承担民事赔偿责任。

2003 年 1 月《焦点访谈》追踪报道了一件涉及重庆、贵州、浙江、上海、江苏三省两市制造销售含“瘦肉精”饲料案。2002 年 6 月 3 日重庆永川市农业局接到群众举报，在当地销售的贵州遵义市科新饲料厂生产的元林牌饲料里含有“瘦肉精”。由于案件已经涉及重庆、贵州两地，加上查扣涉嫌掺有“瘦肉精”的饲料有 55 吨之多，涉案金额 60 多万元。专案组在浙江警方的协助下，抓获了吴胜兄弟，并在现场发现了大量假冒浙江黄岩荣耀化工厂和其他厂家的商标、合格证等物品。经过突审，吴胜交代了加工生产掺杂“瘦肉精”的饲料原料的违法行为。据调查，吴胜使用的“瘦肉精”原粉是从上海人朱伟处买来的。专案组马上赶到上海并抓获了朱伟。经朱伟交代，“瘦肉精”是从江苏金

坛买来的，卖给朱伟“瘦肉精”的犯罪嫌疑人已经逃跑。犯罪嫌疑人吴胜、吴晓、朱伟已移交检察机关，掺有“瘦肉精”的饲料及时得到了处理。

……

像上面这些因为制造贩卖或非法施用“瘦肉精”而已接受或正在接受法律制裁的不法之徒还有很多，可随着食品安全的关注度与日俱增，仅以 2002 年为例，国家工商总局公布的 2002 年消费者申诉的十大热点问题中，对于食品类的投诉，仍以 83235 件高居第一位。而肉类食品最严重的问题依然是猪肉注水和“瘦肉精”污染。2003 年上半年，卫生部收到重大食物中毒报告 116 起，中毒人数 3643 人，在养殖过程中滥用“瘦肉精”等药物是引起中毒的重要原因之一。面对如此严峻且荼毒日久的“瘦肉精”，各地政府职能部门还是做了相应的防范与努力：

早在 1997 年 3 月，我国农业部严令禁止β——激动剂在畜牧业上的应用。

1998 年上半年，国家出入境检验检疫局发出国检办［98]2 号文件《关于加强供港活猪检疫工作的通知》，规定对所有供港生猪进行严格的β兴奋剂尿样检制度。一旦发现，销毁所有生猪，禁止其猪肉在香港上市。

1999 年，农业部在全国范围内开展盐酸克伦特罗等违禁兽药饲料的专项查处，并出台农牧发［1999]1 号文件，明确规定禁止生产和使用含“瘦肉精”饲料的规定。

1999 年 5 月 29 日，国务院颁布的《饲料和饲料添加剂管理条例》中明文规定：“生产饲料和饲料添加剂不得添加激素类药品”。

2000 年 4 月 3 日，农业部联合原国家药品监督管理局首次单独就“瘦肉精”问题发出紧急通知（农牧发［2000]4 号），要求各地、各部门联合起来，在全国范围内开展对“盐酸克伦特罗”的查处。

2001 年初，农业部颁布了强制性行业标准《饲料中盐酸克伦特罗的测定》，确定了两种测定方法。

2001 年 6 月，农业部、工商总局等五部委又再次专门发文（农牧发［2001]14 号），通知的措辞已升级为“严厉打击”，并再一次强调，“盐酸克伦特罗”（俗称“瘦肉精”）即非兽药，也非饲料添加剂，而是“严重危害畜牧业健康发展和畜产品安全的毒品”。

到了 2002 年，鉴于“有些地区仍存在违规使用”的情况，农业部又先后以 193 号公告的形式，禁止将“盐酸克伦特罗”等数十种药物用于任何食品动物，对“瘦肉精”从原料到制剂一律封杀。农业部部长曾在全国人大会议上就“瘦肉精”的问题做了专题回答，并强调：农业部对四个试点城市共进行了四次定点跟踪监测，其中有些城市的生猪样品中仍有少量被检出的“瘦肉精”。今后将会继续加大对“瘦肉精”的定点监测力度。

随后，深圳、福州、厦门、上海、北京等地方政府也加大了对“瘦肉精”的打击力度，纷纷制订相关的法律法规，为全面禁用“瘦肉精”创造了较适宜的法制环境。

特别值得一提的是 2004 年 3 月 17 日，由国家食品药品监督管理局、公安部、农业部、

商务部、

卫生部、工商行政管理总局、国家质量监督检验检疫局、海关总署等 8 个部局联合颁发的国食药监察［2004]66 号文件中，把“瘦肉精”的防堵提到了前所未有的高度，并做了专项规定：整治畜产品违禁药物滥用和兽药残留超标行

为，加强饲料和兽药市场准入管理，逐步建立生产和经营的可追溯制度，阻止违禁药品从人用药品领域流向养殖环节，并以检查“瘦肉精”生产使用窝点为突破口，对“瘦肉精”检出率过高的地区实施重点整治。

尽管从方方面面来看，上到国务院，下到普通消费者，对禁绝“瘦肉精”可以说是高度共识了，可眼下的瘦肉精为何还是屡禁不止呢？

这里先讲个笔者在最近采访过程上所遇到的一件真实的骇人的事儿：

那是一个地处我国南方的城市，为了了解“瘦肉精”检测方面的技术问题，我专程去该城市一家大学的食品系。因为有朋友的事先关照，我才能得以在不短的时间内和这些科研人员朝夕相处，并参与到他们的检测过程中去，这样才获得了一些珍贵而又让人感到恐惧的一手资料。这是一个专事猪肉中“瘦肉精”残留检测的科研单位，由于上述原因，我几乎每次都和这些研究人员去该市的几大屠宰场提取生猪尿样。可是每次取检样回来做过实验后，科研人员都是垂头丧气的样子。起先我还以为是他们的检测技术不过关而导致检验结果不稳定所致，细问后顿时令我愕然不知所措。

由于相处的时间久了些，我与这个科研小组的成员们也建立起相互的信赖。因而在我再三追问下，这个科研小组中当年作为中国在这一领域里第一批博士的年轻负责人激愤地告诉我：“我知道你是要写这方面的东西的，实在也是气愤得不行，你要知道在我们这个城市里，根本就取不到阴性尿样！但要没有与阴性尿样相关的数据，我们的科研就无法进行，实在是太耽误时间了！现在我们每次为了获得相关数据，就得开车去数百里外的农家，找那些放养的猪去提取尿样。而做猪肉检测就更难了，我们无论是直接从屠宰厂里取样，还是去肉菜市场买猪肉检测，其结果都是高得吓人！而我们又不能为取二两都不到的肉样再把农家放养的猪去杀了吧？先不说时间上的耽搁，就是这钱我们也出不起呀。”

我不禁追问：“那么为什么不去那些大超市呢？他们的进货渠道会好一些吧，因为我们平时买东西还是相信大超市的。”

“你恰恰讲反了，据我们监测，大超市的猪肉更可怕，因为大超市一般情况下都有自己的定点养猪场，而“瘦肉精”只有成规模的施用才能获得暴利。再加上目前检测人员少，检测成本又高，而趁机谋利的不法之徒又多，就我们市现有的人员，检测农贸市场还忙得脚打后脑勺呢，哪还能顾上超市？再说大商场和超市都是些财大气粗的主儿，归属又很混乱，你就是想去检还未必检得成。”

是的，类似这种灯下黑的现象，我不禁想起我自认为中国目前最接近国际上经济类报纸的《中国经济时报》上最近刊载的一篇报道，讲的是发生在全球闻名的家乐福连锁店北京中关村店出售有毒芥兰的事儿，据北京质检局公布的情况，家乐福最近可谓是麻烦不断，仅食品质量问题就被媒体曝光四五起之多，先是 2003 年 8 月，有消费者反映用了在家乐福国展店（创益商场）买的凉拌熟食后发生严重腹泻。当晚市卫生局卫生监督所食品卫生监督科派人连夜到家乐福国展店调查，把所有问题熟食撤下柜台。无怪乎一位家乐福的老主顾李女士在听到家乐福被市质监局查出有蔬菜农药残留超标的问题后感慨道：“这样正规的大超市都不能保证食品质量，我们还能到哪买菜呢？”

紧接着，2003 年 9 月，杭州和上海的工商部门相继接到举报，假“茅台”堂而皇之地出现在两地家乐福超市货架上。此次事件，执法部门共查扣假茅台近 500 瓶。

2004 年 1 月 24 日，北京市食品安全办在检查中发现家乐福马连道销售没有 QS 标志（即食品质量安全市场准入标志）的大米和糯米。执法人员随即要求超市将这些没有 QS 标志的大米和糯米全部下架，不得销售。

2004 年 4 月 12 日，有消费者反映在家乐福购买的果丹皮中吃出了玻璃碴。在被央视《每周质量报告》曝光后，市工商局要求把曝光的品牌商品一律下架。

2004 年 7 月 2 日，北京市质监局公布了有关零售企业果蔬农药残留及有害金属监督抽查结果，在“毒菜毒果”的销售者中，家乐福“榜上有名”，其中关村店查出售的芥兰检测有农药氧化乐果［dimethoate］残留，被责令整改。

发生在家乐福的这一系列事件，让一向被国内零售业视作标本，并让广大消费者比较放心的家乐福货品供应链变得不那么可靠了。

这样的事件，中国的职能部门仅是货物下架，最多再罚款了事，因为执法者知道其他很多的商家的质量还远不如他们。可这事要放到家乐福的本土上，不说是让其倾家荡产，起码也会让其足足地喝上一壶的！抑或这也是“桔在江南为桔，到了江北就变成枳了”的新版本？

再让我们回到上述的对话。我又问：“当地的地方官员知道这么严重的情况吗？”

“当然知道，在这个问题上他们也是各侍其主，各自的需求不一样，其态度也就截然相反。比如说分管农业的副省长他要的是产值与产量，放了‘瘦肉精’对他来说当然是好事，再说“瘦肉精”出了问题对他又没多大影响，顶雷是要分管卫生的副省长去的。因而分管农业的副省长经常在公开场合大讲，不要听某某大学那帮人危言耸听，都吃了（含瘦肉精的猪肉）这么多年也没见把谁吃死！而分管卫生的副省长在我们这样的农业大省权力相对就要小一些，可他们两人为了“瘦肉精”的问题，有一次在我们这儿开会时竟当众吵了起来。” 这正是最具中国特色的“龙多不下雨”的典型范本。难怪那位欧盟代表在相关中国农产品入关谈判时，当众对中国“入世”首席谈判代表龙永图如此讲道：你们中国的肉类产品就不是给人吃的！”。而最近网上也大量出现“八个部门难管一头猪，”“八大部委管不好‘一头猪’？”的问责文字。如果象这样一个关乎国计民生的大问题还总陷在多头管理、职责不清的“三个和尚没水吃”的尴尬状态的话，作为纳税人，我们，是不是也应该说道说道？徜若这种“八大部委管不了一头猪”的现状还能继续下去的话，那我们就有理由讲：八大部委管不好‘一头猪’，我们这些纳税人所供养的这一大帮子官员就不如一头猪了。

当我问及除上述原因外，对“瘦肉精”的控制不力，还有哪些原因时，我的这位朋友情绪都显得有些低落的告诉我，真正的原因是低层的政府直接管理人员“权力变现”和“瘦肉精”的交易隐蔽所致。事后，我靠着这些搞科研的朋友的帮忙，分别对江西和河南的几个县市做了抽样调查，结果非常惊人——几乎百分之百的政府管理官员都在当地的较有规模的养猪厂里有所谓的“干股”，而这事是由于事涉个人利益，很难拿到一手证据，但在河南某县的采访中，一位酒酣的相关农牧官员却道出了部分真实：唉，人常说靠山吃山，我们这些和农民常年打交道的都穷的像孬孙一样，咋都得想个方子！再说销售市场的“瘦肉”走俏，一些商贩和调运户来到了产区，指定要收购喂养过“瘦肉精”的瘦型猪，有的携带“瘦肉精”直接与养殖户联系，并承诺喂养过“瘦肉

精”的生猪收购价都给提高，我们也要吃饭呀，反正从国家管制以来，我们这里没查出一例瘦肉精案！这就再明白不过了！

在谈到对“瘦肉精”的控制不力的另外原因时，我的这位朋友情绪都显得有些低落：“检测手段也绊住了我们的腿。目前，我们使用的检测仪器和试剂盒都是从国外进口的，仅每盒检测试剂成本都在 2000 元以上，一台仪器也在 100—150 万元，一个尿样的检测费用约 100 元左右，费用十分昂贵，而且还要等 4—5 个小时，如果检测猪肉猪肝的话，至少需要一天时间。这也是“瘦肉精”难以控制的一个难题。一边是检测手段繁琐、费用相对高，一边却是“瘦肉精”是一种普通药厂都能生产且轻易就能买到的东西，加之价格低廉，配制方便，政府部门在饲料源头查的紧了，部分养殖场就会在利益的驱驶下自行配制并添加“瘦肉精”的。针对这一条，研发出更廉价、灵敏、简便、快捷的检测方法是个关键。”

“目前，在这方面有什么苗头吗？”我问。

“国内也有几家都在搞，据说江西的一家中德生物工程公司搞的还有些眉目了。”我即告诉他自己准备采访那家公司，这自然又多了份亲近。但当我背包上路前及我写作过程中，当然也没有忘记这位朋友再三的叮咛：千万不要写他们的单位名称和所在省份的名称，最好是哪说哪了。我也明白朋友的苦言，但心境不免有点灰暗。

对中国食品安全在国际上面临的尴尬状态了解的越多，我的心情就愈灰暗，特别是为我们那些以养猪为主要收入父老而担忧。须知，生猪产品是我国第二大出口畜产品，出口额占出口总额的 20%以上，因为受药物污染的影响，我国对欧洲、日本、美国等国家出口的猪肉，被拒收、扣留、退货、销毁和中止合同的事件时有发生。欧洲是我国畜产品第二大出口市场，受欧盟禁止进口中国动物源性食品的影响，2002 年 1—9 月我国畜产品对欧洲出口 3.3 亿美元，同比下降 15.6%。生猪出口养殖企业和养猪专业户因此而蒙受了巨大的损失。据统计，目前我国农村已有一亿户左右的养猪户了，这可是真正关乎到亿万人家的大事了。

可就是因为连续发生的几次特大中毒事故，猪肉出口接连受阻，才使这一问题的严重性突显出来，国家是该下决心要彻底驱逐“瘦肉精”了。可我们面对欧美发达国家超强度的技术壁垒，面对国内生猪检测成本过高而大批生猪因费用高而漏检的现实，我们又能如何应对呢？古语云：巧妇难为无米之饮呀。

而随后在朋友的介绍下，我在江西南昌市回国留学人员创业园这家公司的一个多月的采访，却让我心境顿开，大有“解放区的天是明朗的天”之感。

位于南昌高新技术开发区海外归国留学生创业园内，花木交映,廊曲水碧,一派江南景致.江西中德大地生物有限公司就位于这个充满朝气的地方。来到这家高科技股份企业，我直观的第一感觉这是一个真正干事且能把事干成功的团队。随后我便在附近的一家宾馆里住了下来。短暂几天的接触，我初步弄清了他们公司的一些情况，下面就是从他们公司给的一些介绍性材料上摘抄下来的：

中德大地生物工程公司是一家股份制生物高科技企业，以食品安全检测为产业发展方向，“中德致用，格物厚生”是公司一直坚持的宗旨，以人为本，以高科技成果回报社会，是公司的终极目标。

该公司由多名海外归国的博士、硕士组成科研团队，并以中国协和医科大学、中国军事医学科学院和江西中德联合研究院为技术依托，建立了国内一流

的免疫快速检测技术平台，中德大地现已拥有多项达到或接近国际水准的自主知识产权和科研成果。

老实讲，我对这类企业自我介绍的文字一直都是没什么感觉，且多少有些反感和警惕，只所以摘录在此，仅是为了不再啰嗦地介绍自己并不熟悉的东西而浪费笔墨。而真正在后来的日子里让我钦佩的倒是这里的人和由这些人所研发出来的东西——

在实验室里，公司的技术总监陈高明，一位出身中国军事科学院的四川汉子，为我演示了瘦肉精检测的详细过程：那是一个有火柴盒三分之一大小的乳白色试卡，只要吸取三滴猪尿样或者从猪肉中取得三滴水，再垂直滴入加样孔中，15 分钟后，在这块小小试卡的另一端的显示区，就能从是否出现一条清晰的红线来区别尿样是阳性或阴性了。

陈先生告诉我，这种检测卡比起进口试剂盒来要便宜得多，检测时间也缩短了几十倍，同时在检测的准确性和方便程度上都远远地超过了对方。当我问及最关键的检测成本时，这位曾经的军人却不好意思地一笑："这是秘密，不过我可以告诉你一个底价，我们每个检测卡的销售价保持在几十元。"

至此，我方明白，这位年轻且思想活跃的科研人员，在接触过程中给我谈及他自己 35 岁就要退休去钓鱼的背景—自信源自实力，而尊严又是以自信为基础的。但其创业初离开科研条件一流、生活舒适的部队院所也是需要相当的决心的。

在以后的几天里，公司的熊勇华和赖卫华两位博士在帮助我扫除食品安全领域的"科盲"的同时，还给我分别演示了瘦肉精在饲料、泔水和猪肉、内脏等多方面的检测过程。凭心而论，其过程真的很"傻瓜"，同时也很简单，就连我这样动手能力较差的人，看过一遍后也能依葫芦画瓢了。

熊勇华、赖卫华两位师出同门的博士，前者耿直通达，当年选择食品专业的动机仅是分到食品厂能经常吃蛋糕，而后者则显得老诚持重，整日一脸笑意，选择这一专业却是家传，因为其父亲曾经是当地农业口的最高官员。

像这样同出一门的两个博士留在同一个公司，且很短时间内都成为公司副总的现象，不由使我想起"日子好过遇合难"和"人是决定一切的因素"等名言来了。但最让我感兴趣的还是自称"三大"（脾气大、声音大、饭量大）的公司董事长钱伟，这位曾参与修建过江西几个大型电厂、主持修建起南昌市最高的电力大厦的公司当家人，开始让我能认同的则是他的"另一大"："即大道行事，大气做人"。

当我问及他这样一个工科出身且在目前尚是高利润的电力业已功成名就的人，为什么要投资食品安全领域时，他的一番话倒颇让人以为然："投资当然要求高回报，可真正能获得高回报则是你要切实的服务于市场，中国这么多的人口，高层又是如此高的调子强调食品安全，再加上 2008 年奥运会前对食品安全的进一步要求，你说这该有多大的市场？另外，挣钱是一个方面，切切实实地为社会解决一些问题，于人于己都是功德的事儿。你说这食品安全关乎着每一个家庭、每一个人，不管你是贫贱富贵，谁都要吃饭，谁都有妻儿老小！"

"还有一个不容回避的原因，那就是我个人的价值取向，我是一个较为典型的民族主义者，多年来我在家里和单位都不用日本生产的东西，这倒不是因为狭隘，而是一种自己个人面对历史的方式！我和我们的团队当初决定投资这一领域时，这种为我们的民族在高科技壁垒面前打开一道生路，哪怕是挤出一条缝隙，也是起到决定性作用的原因之一。"

当我问及公司在食品安全领域里的现状时，这位性情中人却不无自豪：

“我们已建立起快速检测“瘦肉精”的检测卡生产线，今年七月我们的“瘦肉精”快速检测卡通过了江西省地方标准并取得农业部行业标准立项，目前我们还在申报国家中小企业创新基金和国家发展改革委员会‘食品安全产业化示范工程基地立项’。由于检测方便，成本低廉，再加上检测结果准确，在销售方面我们是捷报频带传，眼下不仅北京、上海、广州、等大城市在使用我们的产品，就连山东、河北、四川、湖南等地的中小城市也都在使用我们的产品，最可喜的是，深圳进出口检验检疫局一次性地就订购我们 50000 个快速检测卡，用于供港猪的检疫！至于今后的打算嘛，当然还是在食品安全这一领域里发展。现在已经研发成功的就是检测食物中黄曲霉毒素含量的检测系统，而这个方面也正是欧盟和一些发达国家在技术平台上卡我们脖子的瓶颈！我觉得，一个人要是真爱自己的国家，不是踢球输给另一国家队后砸东西，时不时在网上发个贴子发泄一下。在这个高科技相对决定国力的时代，拼技术几乎是我们这个民族提升国际地位的唯一选择！因为在生物等高科技领域里全世界的研究起步时间都不长，我们完全有可能做到国际前沿。可在这方面不同单位的相互合作也非常重要，我非常明白：天下的任何一种饭都不可能让你一个人吃完。若如此你不是累死就是撑死！”

“虽然在研发上我是个外行，但在搭建技术平台、做到优势互补上我和我们的管理团队还是做了一些工作的。目前，我们中德大地建立了符合 GMP 标准的中试产业基地，同时还与江西中德联合研究院联合建立了食品安全实验室，实验室和中试基地装备了目前国际最先进的研发和生产仪器设备。同时，一直与中国医学科学院、中国协和医科大学以及德国食品科学、分子生物学领域的著名专家有着广泛和深度的合作。”

“另外，在‘瘦肉精’快速检测方面，国内的河南百澳生物工程公司做得也相当好，回去路过时，你若有时间一定去采访一下他们，适当的时机也为我们之间牵牵线。我这个人做事的一贯宗旨就是众人拾柴火焰高！”

这不能不说是一种境界，既没惟我独尊的倨傲，也没有“卖石灰的见不得卖面粉”式的无端忌妒和提防。至此，我看到了攻破欧盟等发达国家所设置的技术壁垒的希望和中国高科技产业从业人员的意境。诚致地希望这些高科技企业在日后的时日里一路走好，因为你们的发展既关乎你们企业和个人的发展，同时也关乎着我们整个民族在国际舞台的生存空间的伸缩！诚可谓家国一脉呀。

2006 年岁末，笔者在北京又一次见到李林——作为现已更名为江西中德生物工程有限公司的总经理、一个毕业于

吉林大学的东北汉子，学的是物理专业，却在 1990 年代出去闯过过俄罗斯，也在北京做过一家上市公司的投资管理，最终放弃了大学里的教职和过去的一切。在利用生物技术的手段来解决

食品安全问题这一新兴领域里开始扑腾：一则源于他是个相信好人有好报且把积善行德当作一种个人的德行的佛教徒，另一则他觉得这是一个利国、利民、利己同时也存在着巨大的商机行业。

但当初入行的风险也是显见的：作为总经理和主要创业者，他们与江西南昌大学联合成立了江西中德生物公司专攻食品安全的时候是 2002 年 6 月，食品安全作为一个产业还是鲜为人知的。期间的难和险自然是可以想见的，可当我问及他们的创业历程时，他仍是憨实的说道：当然也经历了国家、社会、民众

对食品安全问题从漠视到重视的过程，因为食品安全在中国涉及多个部门多头管理，公司在运行过程中难处当然是有的，可也得到了各级政府各个部门的支持，尤其是得到农业部门鼎立支持。

最后他不停的强调："说真的，要写你就写写农业部饲料处的领导和专家们，他们作为行业主管的务实工作作风确实了得，要没有他们的支持，我们关于"瘦肉精"的研发工作的完成起码要晚很久，这真的不是客套话。

"做企业和做人一样，舍得厚道才能长远，就象我们公司后来的发展——2004 年末，我们又在北京成立了"北京中德大地食品安全技术开发有限责任公司"，短短的两年，公司还承担了"农业部 948 项目"。另外，目前北京已上市的产品五十多个，囊括"菜篮子（菜米油盐酱醋肉）"、"急性中毒"、"违禁色素（苏丹红等）"、"违禁添加剂（瘦肉精、孔雀石绿等）"几大系列。产品均被列入卫生部、工商局招标目录。遇事一定要和人合作，我最怕的就是在发展过程中换股东了，我们中国人做企业，合作是发展过程中的最大的问题呀。"

与此形成鲜明对比的是那些笔者在继续采访"瘦肉精"非法买卖的过程中，所遇到的真实骇人的事儿，其惊险的情节和复杂的程度超过了犯毒大片中的情节……

先讲一个我在华中地区的某个县级城市的一个很不起眼的工业开发区里的一段经历：那时去年 8 月份，笔者通过"线人"联系到一个专卖"瘦肉精"的老板，讲明我家里老人得了一种慢性病，需要"瘦肉精"做药引子，想买一点。对方开始非常警惕，在线人的一再解说和央求下，才勉强答应了这样一种不亚于贩卖毒品似的交易方式——我先把钱给他，再告诉他我的详细地址，然后他再通过邮局用特快专递的方式把"瘦肉精"递给我。等一切谈好后，我还是不甘心，想尽快拿到"瘦肉精"的样品，就趁他们不注意时悄悄拿了一把"瘦肉精"放进自己的口袋里。可待我和线人坐上公共汽车暗自欢喜的往省城赶了快一个小时的时候，险情发生了：只见三、四辆

摩托车发疯似的拦在了我们的公交车前，他们一个个挥刀舞棒，不由分说的几乎是把我颠倒着拖下了汽车。幸亏我也算见过一些所谓的江湖世面，一口咬定就是为家里的老人治病心切，才偷偷拿了一把"瘦肉精"，这样方才得以从刀棒之中脱身。

"天"被撕破了

吃饭问题最大(1)

中国人不敢正视各方面，用瞒和骗造出种种的逃路来，而自以为正路。在这路上，就证明着国民性的怯弱、懒惰而又巧滑。一天天地满足着，即一天天地堕落着，但却又觉得日见其光荣。

——鲁迅

谨守口的，得保命；张大嘴的必须败亡。

——《旧约??申命记》

食者生民之天，活人之本。

——孙思邈

谎言治国，是极权专制国家统治者们的一个重要特质，这点从斯大林到毛泽东再到萨达姆都概莫能外。

"世界上什么问题最大？吃饭问题最大。"这就是后来影响了整个世界的大独裁者毛泽东在初出茅庐时对中国社会的认知。而现在中国的 13 亿人口，面

对毛所讲的最大问题“吃”却到了谈虎色变、甚至要因长期食用不安全食物对大量儿童的身心健康影响产生严重危害进而把这个种族推到断子绝孙的危险境地。

再让我们回头来反观我们的民族繁衍过程吧，千百年来，做为一个泛神化的国度，中国民众中一直存在着一个非常复杂的神仙系统，诸如佛教、道教与五斗米教、观音菩萨与送子娘娘、基督与二郎神等。但我以为，在中国延续历史最长、同时在千百年百姓的生活中起到范式化作用最多的怕要算是人们对“天”的尊崇与禁忌了。而这个“天”，几千年来也一直影响着中国社会文化和民众心理的嬗变。

中国的文字都是充满玄机的智慧符号。首先，从象形文字的字面意义来讲，“一加大为天”，直译应是天者，第一大也。而在悠长迭荡的历史长河中，人们对天的祭祀与膜拜也随处可寻：1899 年，湮埋三千多年的古老文字偶然从河南安阳殷虚中的十五万片甲骨卜辞中凸现，始祖们向“天”祈求风调雨顺这类的丰富遗存信息开始为人们所知；而商汤伐夏桀时所言的“有夏多罪，天命殛之”和《诗经?雨无正》中“浩浩昊天，不骏其德”更进一步地定义了“天”的至高无上和绝对威权。

至于历朝君王祭天拜天的掌故，更是充盈典籍，就连少数民族的口碑传承中，天、天父、天母、天皇、天鬼、天神等都随处可见，他们在繁衍发展中也逐渐加入到中国汉民族崇拜苍天的崇信序列之中了。

而在中国老百姓的日常生活中，“天”更是未知世界的主宰和公正道义的化身。平时遇事发誓赌咒：“谁说谎就让天打五雷轰！”、“谁骗人就天诛地灭！”、“头顶三尺有青天”等便是一定程度上的诚信保障。而在高台教化的古装戏中，剧中那些遇陷受屈的主儿，一张口就是：我叫一声天哪天哪或者指天发誓，足以见得千百年来“天”崇拜对中国百姓日常生活的浸淫。而做为老百姓一直以来逢年过节必要祭拜的祖宗牌位，其上面全都是整齐划一的以“天”字打头的：天、地、君、亲、师，仅此人们对天的崇信和“天”崇拜在人们日常生活中的重要性可窥一斑。

再让我们回到几千年间建立在填不饱肚子的不堪回首的痛苦记忆上的“民以食为天”上来吧：千百年来在老百姓中口口相传的俗语“开门七件事（柴、米、油、盐、酱、醋、茶）”或“开门五件事”（吃、喝、拉、撒、睡）中，吃都占据着首要地位，而那则近乎笑话的两人在厕所碰面相互都要问声：“吃了吗？”的段子更是把民谚中“俗话就是实话”坐实了。监狱里的死刑犯们，不知多少年延续至今的临刑前那句：死了也要做个饱死鬼！那吆喝更是把“吃”的问题推到了人生的极致。

显而易见，老百姓已经用自己的生存经验将“食”与中国历史上最重要的宗教形式“天”崇拜相齐并论，况且“吃”在中国的历史进程中委实也起过不可小视的作用。

纵观历史，对“吃饭问题”的重要性认识最清楚的莫过于“数风流人物还看今朝”的毛泽东了。他曾被父亲毛顺生当众骂道：“这个家伙真是好吃懒做！！”（见毛泽东与安娜?刘易斯?史特朗对话）不过几年后，毛泽东便在《湘江评论》创刊宣言中提出了“世界上什么问题最大？吃饭问题最大。”

这足以看出，初出茅庐的毛泽东对当时中国社会所面临的最实际的问题，即中国农民的生存境遇和心理结构是何等的明白。也正是籍于此，毛泽东不但

能用星星之火把蒋介石烧到了台湾,而且在党内的“十次路线斗争”中也是稳操胜券。

综上所述，既然满世界的老百姓一直都把食物当成无尚崇高的天一样的尊敬，而“吃”或者说是“食”在我们的历史进程中又起着载舟覆舟的重要作用，那么在人们已经开始在火星上打洞的 21 世纪的今天，我们眼下顶在头顶上的“天”又是个什么样子呢？

在中国延续千百年的小吃变异(1)

在饮食方面，中国和西方最大差异可能就是小吃与大餐了，因为西方的餐饮业是以正规饭店中的“大餐”和量化标准很强的快餐构成的。而中国延续千百年的“小吃”，除去其传承过程中的文化认同外，更重要的是农耕社会的一种带有很强的诚信度的粗放交易：即以农耕为业的人们，在收割季节或时令年节，做些可口的食物或自食或馈赠亲友同享，多余的用于邻里乡亲间交易，故其烹饪水准往往代表着一家主妇的手艺和全家人的脸面，质量自然也属上乘，日积月累也就流传在各地了----故而也就有了一大批既美味又令人放心的小吃精品。

而我以为人们享用名优小吃时的信任感和“有面子”的心态，远远超了“吃”的过程。然而就是这种历经百代的小吃，在今天已成为让人望而生畏的物什：

1、 四川人引以为傲的的“名片” 四川泡菜

我们就先拿泡菜来说吧，这是一张四川人引以为傲的、颇能吸引皮球的一张“名片”，同时只要是经常出门的人，几乎鲜有人没有品尝过这种物美价廉的小吃，可是现在你若在四川，不经意间朋友会提醒你：泡菜你爱吃吗？成都部分企业可是用“敌敌畏［ dichlorvos ］”炮制泡菜的。过去，在四川家家户户几乎天天都离不开泡菜，可现在一些泡菜厂的老板却说“我们根本不吃自己做的泡菜，只给外地人吃。”

经过一番暗访，终于揭开了其中的惊天黑幕：泡菜生产最重要的是青菜的泡制过程，记者注意到用来腌泡菜的这种盐不仅比一般的盐白出许多，而且颗粒也要细一些，便问：这盐怎么这么白呢？老板说：“这个盐属于走私盐，每吨要便宜 50 元钱。”记者随后在这家厂的院了里见到了这种盐的包装袋，上面有几个醒目的大字：“工业盐”和“不得食用”。

在工人的带领下，记者又在另外一个院了里见到了大量堆放整齐的工业盐。记者问：“你们一直用这种盐吗？”工人说：“是”。记者又问：“其他厂也用吗？”工人点了点头。几天后，记者又来到了这家厂，注意到泡菜池子周围有很多小虫子，便问为什么有这么多虫子？老板说：腌的时候就有虫子，打了药就没有了。过了一会儿，一名工人开始向腌泡菜的池子里打药。记者：这打的是什么药啊？工人：专杀虫子的。这名工人还说，为了防虫子，泡菜在出厂前每隔几天就要打一次药。这种药是什么药呢？工人和老板都说不知道。由于装药的瓶子上没有产品标签，记者用塑料瓶取了几十毫升这种红色的样品，密封后送到中国进出口食品检验中心进行检测，检测结果显示：这种药是浓度在 99%以上的敌敌畏……

另外，成都市质监局泡菜抽查合格率不足三成：2004 年 6 月 16 日，成都市质监局公布了对泡菜产品的抽查结果，食品添加剂超标情况较为严重。此次共抽查了 56 个经销企业的 70 批次产品，合格 16 批次，合格率仅为 22.86%，其中 17 批次的产品添加济超标。抽查还发现 9 种产品的净含量和 48 批次产品的

标签不符合标准要求。目前，质监部门已要求检查不合格的生产单位进行整改。

2、 贵州“酸汤鱼”

以“三天不吃酸，走路打老蹿（发软腿）”的酸汤鱼闻名的贵州餐饮业，最近却因 215 家餐馆在饮食中掺入罂粟案陷入难堪：2004 年 6 月 16 日，贵州省 215 家经营户因在原汤、作料等饮食中不同程度地掺入罂粟成分，日前被有关部门责令停业整顿。据贵州省公安厅禁毒总队侦察处副处长张行介绍，省禁毒总队近日会同工商、疾病控制中心、食品药品监督局等部门，对在饮食经营中掺入罂粟成分的违法行为开展了专项打击行动。联合检查组对贵阳、毕节、六盘水等地的 2642 家早餐店、火锅店等饮食服务场所时施行了检查，查出 215 家店在原汤、作料等饮食中不同程度地掺入了罂粟成分。此次行动共收缴罂粟籽 3.2 千克、罂粟壳 1.7 千克。有关部门已对情节较严重的 215 家饮食经营户责令停业整顿，对情节较轻的 36 户进行批评教育。据了解，贵州一些经营牛、羊肉粉馆、早餐店，羊肉、狗肉、麻辣烫等餐馆经营户，为了牟利，吸引回头客，在饮食中违法掺入罂粟成分。贵州省疾病控制中心食品所副所长魏涛介绍，此次送检的汤料均含有不同程度的吗啡成分，部分汤料含量还比较高。他说，如果顾客长期食用这种汤料，会产生成瘾症状，对此种饮食产生依赖，情况严重者，甚至会诱发吸毒。

另外，同样是在贵州，近期国家卫生监督专项抽检油条的结果：30 家被抽检的油条摊点或饮食服务部门，其生产油条中铝的含量均超过国家规定标准,无一合格，最高超标达 11 倍以上。其原因是经营户缺乏食品安全方面的知识，在制作过程中随意过量添加明矾所致。

3、火爆全国的“水煮鱼”和“香辣蟹“的餐馆就是这些食客趋之若鹜的餐馆却存在把水煮鱼油反复使用的问题，那么“水煮鱼”是如何变成了“口水鱼”的？据一位餐饮业资源资深人士透露，现在许多经营水煮鱼的餐馆的确存在把水煮鱼油反复使用的问题。一般的做法是，把吃剩的水煮鱼油汤倒在一个装有过滤网的不锈钢桶里，晚上再把整桶的辣椒油进行油水分离。重新使用这样的辣椒油要在水煮鱼中加入大量的辣椒等调料以掩饰油质的不新鲜，水煮鱼如此便变成了“口水鱼”。如果告诉那些吃“水煮鱼“上瘾的食客，您涮肉用的那锅红油汤其实是上一桌客人用过的，而下一桌客人还会接着用您用过的红油汤，您会有什么感受？可是事实就是这么让人难以置信，一些店家用筛子将上桌客人用过的红油汤中的食物杂质过滤，然后将这锅汤烧热后再给下桌客人端上去。一位经营者说：这样反反复复煮的“老汤红油”才香呢。那让“万人迷”的红油火锅竟真是一锅被“千人涮”过的“老汤”。 怎么样，是否还看得下去呢？ 而香辣蟹：不知道今年北京有没有没吃过香辣蟹的人，反正今年这道菜的火爆是有目共睹的。有人在几家老店外排、3 个小时的队就是要吃这蟹，足见其吸引力之大。但关于香辣蟹的种种传言也渐渐多了起来。传言之一，香辣蟹是用死蟹炮制出来的；传言之二和传言之一紧紧相扣——香辣蟹中的寄生虫可能使食用者得上阿米巴［ameba］痢疾。传言一出，香辣蟹的生意顿时一落千丈，但传言始终没得到权威部门的证实。

4、 陕西凉皮此为陕西关中地区的夏令名吃，至古就有“扦面皮、彪彪（音 biang）面，给个县长都不换”之誉，尤以女士最好。经郭达、李奇等陕籍笑星之口，更是红遍全国小吃市场。可最近发生在北京的相关凉皮的恶劣事

件，相信当初发明这种小吃的先人们听了准会气歪鼻子的：这是北京的一家凉皮黑作坊，他们用脚和面，还给和好的面里掺尿吐口水。

事情是这样的：凉皮作为陕西的名优小吃，在全国颇有名声，特别是在夏季深受女性的青睐，可是 2004 年 6 月 18 日在北京朝阳小武基厚俸村 54 号院凉皮黑作坊的一名 17 岁小工向媒体透露了该黑作坊制作凉皮的过程，简直令人作呕！据这名小工表示，他们像揉洗大件衣物一样和面，经常是干累了就把脚踏进面盆里用脚和面，面团掉到地上弄脏了就直接扔回面盆里，每天用完的工具都不清洗。上厕所回来也不洗手，老板看到后只笑着说；“别让人看到啊”。有三、四回被老板打骂和扣工资时，两三个小工气急了就一起往面里撒尿，还有两次看到有人气呼呼地往正煮凉皮的大锅里吐口水。小工还说，在这家黑作坊和他一起做活的还有十几个小孩，都是老板从陕西招来的，最小的才 14 岁，都没有健康证，很多孩子甚至连身份证都没有。

5、 端午节粽子一提起粽子，不但是时下中国与韩国争相欲将其作为本国各自的传统文化申请世界文化遗产项目的香饽饽,而流传至今，而且端午节一直还是一个中国大众对良知与道义祭奠的节日。而作为用以祭祀事主屈原的美味粽子，也在最近的一个端午节成了令人作呕的怪物。对于平日为弄钱把心肠熬黑了的不法商人来说，每个节日的来临，便是一次暴利横敛的机会。

2004 年 6 月 11 日的端午节，北京的城管、工商、卫生部门在石景山金顶街区一处废弃的房屋里查获了一个非法制售粽子的黑窝点，共收缴 5 吨已加工好的粽子和一批非法加工原料，总价值约为 1.8 万元。此黑窝点没有采取任何符合要求的卫生措施，周围到处是垃圾，马某等 4 名从业人员既无健康证，也没有从业资格，完全是非法制售。

据北京市工商局负责人表示，黑心商贩在做粽子时加入硼砂［borax]，就能使粽子不黏粽叶并且增加弹性。据业内人士表示，硼砂这种化工原料，多用在陶瓷、玻璃等制造过程中，大陆明令禁止硼砂用作食品添加剂。酸性的硼砂在进入胃部之后会刺激胃酸分泌，严重的会导致胃部出现恶心、呕吐或腹泻等症状。

???? 而也正是传统的端午佳节的前一天粽子又热销，笔者在北京朝阳区平房乡黄杉木店村村东的一间小院里，发现一个肮脏的“黑”粽子制造作坊，每天从这里流出的黑粽子至少有数百斤。这个院子不大，但是竟摆放了七八个煤炉和铁皮桶，铁皮桶里正煮着包好的粽子，白色的蒸气不断冒出。地面上到处都是烧过的煤灰，由于连日下雨，显得特别泥泞和肮脏。三名男工穿着拖鞋和短裤，正在一盆浑浊的脏水里洗粽叶。而在一旁散发着令人作呕气味的污水中，竟然堆着几个盛放包好粽子的食品盒，食品盒似乎好久都没有清洗过，腻满了脏兮兮的东西。还有更多的粽子被浸泡在一个污浊的已经看不出本来颜色的铁桶里。工人说，这样是为了保持粽子的新鲜。

6、 几千年传下来的美味豆腐，又是如何成为“黑豆腐”的呢？

这在同一天所发生的另一件有关豆腐的事同样让人无法乐观。北京豆制品市场自 2003 年 7 月 1 日起实施市场准入制度，禁售“裸体豆腐”。但是在一些城近郊区的集贸市场，仍有人在出售不符合安全卫生要求、没有包装的“裸体”豆腐。目前，这些“裸体”豆腐的销售渠道一般是通过集贸市场进入到宾馆、饭店、机关、学校的大食堂。价格便宜、监管松懈使得“裸体”豆腐销售市场又有抬头之势。目前集贸市场已出现了不少来自小作坊或者黑窝点生产的

豆腐，只不过交易方式更加隐蔽。这些“黑豆腐”往往躲开执法人员上班时间提前交易，或者采取直接送货的方式将黑豆腐送货上门。

据一家豆制品企业的负责人透露，他们曾跟随一个加工豆腐的黑窝点到八里桥市场，看到他们把原来 5 点送货的时间提前到凌晨两三点钟。另据一位知情人报料，生产“裸体”豆腐的小作坊，全部投资最多 2000 元，生产设备只有一台电磨、一个废旧汽油桶和皮管子。

他们先是将没有经过挑选的黄豆装入编织袋里，再把混有杂质的黄豆编织袋整个放到水中浸一下，然后直接磨碎，再冲在屉里压上几个小时，就做成了豆腐。这位知情者说，这种豆腐的蛋白质含量一般只有 4%左右，而正规企业的产品一般在 70%至 80%。“毫不夸张地讲，小作坊生产的豆腐实际是在卖水”。

仅依西安豆腐市场调查为例：据统计，西安市目前人均豆腐类产品需求为 27.8 公斤/人/年，按西安现有城区人口 400 万计，西安市场豆腐类产品需求为 91200 吨/年，每天豆腐等豆制品需求量约为 490 吨，可以说，豆腐在百姓菜篮子中长期占据一席之地，78％的消费者表示每日采购一次豆腐。但是你若知道西安市场上 80％以上的豆腐都来自无证照、脏乱差的小作坊，为了让市民能吃上放心豆腐，西安市相关部门联合出台政策禁止豆腐裸卖。该制度实施已经一个多月，可无遮盖裸卖豆腐的随处可见。在一个不到百十平方米的小集贸市场，就有 5 家豆腐摊，不时有苍蝇在豆腐上飞过。

豆腐，这是我们祖先几千年传下来的美味，据我所知，一些在国外的我们的不少同胞一直还在努力着把它做为 21 世纪的健康食品推向全世界且在一些国家和地区已初见成效。可这些现状对其国际市场开拓的影响将是什么呢？！

我们历经千百年的小吃和名优特产正在我们的手中败损消亡，从冠生园陈馅

月饼，到金华敌敌畏火腿，从太仓的黑心肉松，再到平遥的病牛肉，直至含瘦肉精的猪肉、毒豆芽等一波波有关

食品安全的新闻不绝于耳。广海咸鱼驰名中外的一种海产腌制品，它也是广东省台山市最负盛名的特产之一，盛产于台山市的广海镇。不久前的“广海咸鱼敌敌畏泡制”事件令这一品牌抹上了阴影：央视记者赶往广海镇加工咸鱼最集中的地方之一——枉龙村，工人告诉记者，制作程序很简单，先是把鱼浸泡在池子里用盐腌制，之后清洗，洗完晾晒，晒干后装箱，然后销售。而关键性的一个步骤就是洗鱼，记者看见工人往大木桶里倒了些液体，木桶里立刻泛起了一大片白色泡沫。工人解释说是农药，也就是敌敌畏，用来防苍蝇的。洗鱼后不再施行任何处理，就直接摆放到太阳下晾晒直至装箱，装箱时再洒些敌敌畏。不仅仅是敌敌畏，连腌制用的盐径直就倒在地上，穿着鞋的脚还在盐堆上踩来踩去。鸡在晾晒场上走来走去，甚至还在上面拉下粪便。如此加工的咸鱼销路却很好，有北方人下来买，而大部分买主都是广州、江门、惠东、惠州等地的人，另外还有湖南、广西。

常言道“民以食为天”，可现在，在“没完没了”、“十面埋伏”的毒食品面前，老百姓早已丧失了起码的安全感，如此情景用“食品卫生恐怖”来形容可能并不会让人觉得夸张：因为大米是用矿物油抛光的，面粉是添加剂的，水果是使用催熟剂、膨大剂的，而蔬菜则是农药超标的……在如此严峻的食品安全环境面前，谁还能举箸地自如保持镇定？

令人触目惊心的食品安全事件(1)

2004年7月5日《中国青年报》报道，根据一项调查，有82%的中国民众担心食品安全问题。调查还发现，有超过90%的受访者表示，曾经在生活中遇到过食品安全问题。对于具体的食品安全问题，有超过一半的受访者认为，达不到国家卫生标准的食品最令人担心，其次是假冒知名品牌的食品，也有人担心过了保质期却还在销售的食品。这项调查是今年五六月份进行的，范围涵盖全国31个省、自治区和直辖市。

另据权威部门透露：国内消费者对任何一类食品安全的信任度均低于50%。近日，杭州质监、工商、卫生等部门在杭州江干区联合查处4家豆芽加工黑窝点。在一豆芽加工黑窝点，过期药剂和漂白粉随处可见。这些被查处的豆芽作坊“毒气”熏人，工人戴着面罩生产豆芽，不但加工环境脏乱差，而且随意添加各种有害物质。?戴面具才敢加工的豆芽你敢吃吗?

??故此，

商务部部长助理、全国三绿工程工作办公室主任黄海在北京说，目前国内

食品安全面临的形势依然严峻，食品卫生平均不合格率仍达８％左右，蔬菜农药残留超标率约为７％，据调查，消费者对任何一类食品安全性的信任度均低于５０％。

请看看下面这些具体的个案吧：

1、 约三分之一人的癌症是吃出来的

2001年10月：在不久前北京召开的食品安全高层研讨会上，有关专家估计，我国每年实际发生食物中毒例数至少在20—40万人，这一数字的公布，使得食品安全问题再度成为消费者关注的热点。会上有关专家指出，果蔬残留农药、有机磷［organophosphorous pesticide］会引起神经功能紊乱，重者会中毒死亡。果蔬食品的重金属、亚硝酸盐［nitrite]污染属于慢性积累中毒，是导致癌症、软骨病等多种疑难怪病的因素之一。

“约三分之一人的癌症是吃出来的。”参加会议的中国疾病预防控制中心营养与食品安全所的陈君石教授这样直言告诫世人。

2、海南椰果加工使用违禁添加剂现象

2004年6月6日，在海南发现的椰果加工使用违禁添加剂现象触目惊心，并将海南椰果加工厂使用非食品原料加工椰果的情况予以曝光。海南省食品药品监督管理局联合省卫生厅、省工商局及质量技术监督局，截至16日的10天时间内，有关部门检查椰果加工厂41家，发现其中17家加工厂无卫生许可证，9家无营业执照，7家涉嫌使用对人体有害的化工原料加工椰果，查封椰果成品、半成品90余吨，椰果培养盘33万盘，查获工业用双氧水［hydrogen peroxide］、氢氧化钠［sodium hydroxide］、硫酸镁［magnesium sulfate］、硫酸铵［ammonium sulfate］等工业原料一批，已立案15宗，其中两家加工厂涉嫌利用有害人体的非食品原料生产椰果案已移交公安机关处理。据了解，海南岛年产椰子二亿个，产量约占中国产量的百分之九十九。

3、 毒黄花流向全国

2004年7月开始，毒黄花正在流向全国市场：2004年3月13日，沈阳卫生监督所查处了满满7卡车二氧化硫［sulfur dioxide］残留超标近200倍的黄花菜，共计24.5吨。然而,在黄花菜主要产地---河南平舆县和湖南省祁东县等地发现，这区区24.5吨仅仅是冰山一角。据衡阳市卫生局介绍，沈阳查出24.5吨毒黄花菜不仅来自祁东，部分来自陕西、

福建等地，“这说明黄花菜的硫加工有广泛的基础。”黄花菜产业的龙头企业---湖南映武黄花集团有限公司总裁李映武告诉记者：“今年药菜（用焦亚硫酸钠［sodium pyrosulfite］加工过的毒黄花菜）还有两三千吨”。

成为众矢之的的毒黄花菜，其含硫量来自一种合法的食品添加剂“焦亚硫酸钠”。焦亚硫酸钠的成分中约 30%为二氧气化硫，按照国家 1992 年实施的《食品添加剂使用卫生标准》的规定，焦亚硫酸钠无论作为防腐剂还是漂白剂，都不能用于黄花菜的加工。

一位祁东籍的菜贩子告诉说，1992 年河南平舆县开始种植黄花菜，加工技术传自湖南祁东，农户从一开始就做药菜，“加硫粉”很容易。在现场，农户把刚摘下来的黄花菜倒入一个大塑料袋里，每达到一定的厚度就洒一层焦亚硫酸钠，整个过程没有添加水。这样下来一般 100 斤的鲜菜要洒 5-6 斤焦亚硫酸钠，如果按照大概 8 斤鲜菜可以制作 1 斤干菜这个比例计算，几乎每 25 斤干菜就加了 1 斤焦亚硫酸钠。

“我们不是在吃黄花菜，而是在吃焦亚硫酸钠！”李映武说。然而这仅仅是第一步，而后还要经过焦亚硫酸钠的洒、薰等三道工序加工，如此摆上餐桌的黄花菜硫含量超标何止几百倍！

有关资料显示，如果食用了二氧化硫超标的食物，人体会出现急性中毒表现，头晕、呕吐、恶心、腹泻、全身乏力，胃黏膜损伤等，严重时会毒害肝、肾脏，引起急性中毒。同时，二氧化硫还是一种致癌物质。被滥用的焦亚硫酸钠已成为埋在黄花菜里面的一颗定时炸弹，但农户们并不知道这些知识，他们自己甚至每天都在吃这种药菜。

4、 被严重污染了的日常生活必需品——食盐

西方的先哲和诗人们，每每用盐来颂扬爱情和友谊，中国老百姓也把盐列为“开门七件事”中的必须品，可我们现实中的盐却成为毒祸民众的毒物。国内最近发生多起亚硝酸盐食物中毒事件，共有 403 人中毒、2 人死亡。

卫生部日前发布今年第四次食品卫生预警公告，提醒民众要从正规商业网点购买食盐，千万不要购买私盐以及使用来历不明的“盐”类物质，防止亚硝酸盐食物中毒事件。

亚硝酸盐在食品加工中可用作护色剂，具有很强的毒性，摄入三克即可致死。中毒症状为：头痛、头晕、胸闷、气短、心悸、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、口唇、指甲及全身皮肤与粘膜呈现紫绀等。严重者意识朦胧、烦燥不安、昏迷、呼吸衰竭以致死亡。

另据，卫生部报告显示：山西晋中市万家灯火大酒店非法使用亚硝酸盐，造成 168 人中毒；陕西省乾县春锋堂非法使用亚硝酸盐。造成 115 人中毒；吉林省长春市因不法分子用亚硝酸盐投毒，造成 117 人中毒；湖北省咸宁市一家庭因误食亚硝酸盐，造成 3 人中毒，其中 2 人死亡……

而目前私贩食盐的犯罪活动在全国各地却愈演愈烈：近日，四川省盐务局接到举报称，有千余吨私盐已经分别从湖北、青海通过铁路贩运潜入四川，这些私盐托运申报品名为添加剂、石材、米石、石膏粉等。守候两个多小时后，执法人员感觉跟踪行动可能暴露，遂立即奔向货车开箱检查，发现两货车内装有 54.8 吨私盐，当即将两货车驾驶员和另一蓝色奥拓车驾驶员挡获。随后，盐政、公安又分别在绵阳货站、成都火车东站共扣押了近 110 吨同样来自湖北的私盐。盐政部门查获了其中 160 余吨私盐，执法人员对所查获的私盐进行初步检测发现均为工业用盐，并非食用盐。根据调查，从去年 12 月底至本月初，短

短 3 个多月里共有 1800 余吨涉嫌私盐从湖北等地潜入四川，让人震惊。据省盐务局有关负责人称，卖一吨私盐非法牟利至少 400 元。如果盐贩将这些私盐分装成小袋假冒食用盐销售，每吨售价将高达 1100 多元，盐贩的牟利空间每吨高达 700 多元。加之湖北、青海等地私盐厂较多，而我省对盐产品需求量较大，从而导致来自湖北、青海等地的私盐十分猖獗。

据有关专家称，工业盐主要用于制碱、锅炉软水、染料、肥皂及洗衣粉、饲料加工等领域，而流入食用领域，其危害不小。因其内含有亚硝酸盐等成分，人吃了以后会发生慢性中毒。一般而言，人只要摄入 0.2 克到 0.5 克的亚硝酸盐，就会引起中毒；摄入 3 克亚硝酸盐，就可致人死亡。同时，工业盐不含碘，人的身体若严重缺碘会导致疾病发生。省盐务局有关负责人称，有关科学研究表明，如果人的身体缺碘，轻者会出现 10%至 20%的智力损失，重者则会出现孩子瘦小甚至痴呆的后果。

在西安市也有 1.82 吨私盐被查获。截至 1 月 18 日，共检查农贸市场 35 个，餐饮企业 600 家，超市 139 个，个体经营户 6360 户，建筑工地 118 家，学校食堂 170 家。查获各类私盐 1.82 吨，查处违规经营户 25 家。

而在山东即墨市贩卖 203 吨私盐三盐贩被判刑： 在未获得经营许可证的情况下大肆贩盐，即墨市三盐贩在 1999 年至 2004 年 7 月期间先后批发来 203 吨盐卖给一些小商店和个体户，最终被工商部门查获。近日，即墨市法院经审理认为，三盐贩已构成非法经营罪，遂判处谭某有期徒刑 8 个月、孙某有期徒刑 1 年、李某有期徒刑 6 个月。 山东趁机打击涉盐违法犯罪，仅济南就共查获私盐 92 吨。

又从江苏省盐务管理局获悉，为保证目前腌制季节用盐安全，省盐务管理局从即日起至下月 20 日，在全省范围内开展“旺旺行动”打击私盐。据盐务官员介绍，今年以来全省已查扣 1000 余吨私盐。仅其下辖的丹阳旧已将 4 吨伪劣私盐被销毁：日前，丹阳市盐务部门在该市开发区一超市内，发现有假冒丹阳盐业公司新一代 500 克海盐在销售。盐务部门会同公安，当场抓获供应商黄某某。经过突击审查，黄某某交待他的上线是安徽定远人代某某，为此盐务执法人员采取引蛇出洞的办法让他供货，经过 2 个小时的伏击守候，终于抓获代某某本人，并在其运输工具中查获假冒丹阳新一代 500 克海盐 250 公斤。随后，执法人员又在其窝点当场查获 1125 公斤假冒私盐。据代某某交代，他共经销假冒新一代小包装海盐 2.4 吨；假冒加碘大包装食用盐 1.6 吨。这批假冒私盐是他 10 月中旬从上海浦东购进，在丹阳私自进行销售的，并相继在 7 处小型超市进行贩卖。 这批假冒私盐包装袋的印刷水平非常高，一般人很难分辨真伪。但制假者无法伪造防伪码，因此这批假冒私盐的防伪码都是同一个数字：21305924664968853184。经化验，此次查获的私盐没有经过加碘盐工序，且含有大量杂质，对人体十分有害。另外，太原市盐务局稽查人员也在半路截获 15 吨私盐。

5、 形形色色的食品中毒案

2004 年 6 月 11 日北京市食品安全办拉响食品安全预警警报，北京市进出检验疫局提醒消费者“请勿生吃三文鱼”，以免李斯特菌病菌［Listeria monocytogene］感染。北京市工商局同时提醒“慎食干菜、干果、菌类食品”，此类食品中不合格品占 87.1%，二氧化硫残留量超标。同天，北京市工商局责令全市下架 43 种滥用食品添加剂的食品。7 月 21 日北京市卫生、食品安全办等有关部门向市民发布食物中毒预警通告：请勿食用织纹螺。因为 7 月 13

日银川市发生了一起大规模食用织纹螺中毒事件，55 人中毒，1 人死亡。织纹螺本身无毒，由于摄食有毒藻类、富集和蓄积藻类毒素，或其他有毒物质如河豚毒素［ tetradotoxin; balloonfish-toxin］等而被毒化。

夏季是蔬菜消费的高危期，此时蔬菜害虫繁殖很快，菜农喷洒农药的频率较高，更令人担忧的是蔬菜害虫的抗药性逐渐增强，为追求立竿见影的效果，一些菜农私自使用有机磷、有机氯［chlorinated pesticide］类等国家明令禁止在蔬菜上使用的高毒高残留农药。并且未能在间隔 15 天后上市，致使大量含有农药的蔬菜上市，不久前在发生在江西抚州的民工中毒案就是空心菜喷施农药后 5 天就上市所致。

此外大范围的食物中毒事件也时有发生。2004 年 6 月 8 日中午 12 时北京雨昕阳光太阳能有限公司因扁豆未炒熟致使 15 名员工中毒，当天另一起事件为河南洛阳驻京联络处餐厅在制作香辣童子鸡时将约 28 克亚硝酸钠加入 18 公斤白条鸡中，致使 16 人先后出现中毒症状。而不久前的 5 月 6 日，湖南平江县思村乡大和村喜宴吃倒近百人，县卫生局怀疑鸡腿有问题。5 月 19 日长春大学一百多名学在学校食堂吃蛋炒饭后发生食物中毒，中毒是由亚硝酸盐引起的。5 月 17 日、18 日河南省柘城县第二实验小学连续两天出现学生中毒，47 名学生在医院治疗，中毒原因是因食物不洁造成细菌性食物中毒。7 月 18 日，在北京朝阳区西坝河太阳宫附近某公司上班的同事 9 人在公司旁边的“关东独一品”餐馆聚餐，点了该餐馆的特色菜熏肘子，随后 9 人陆续出现恶心、呕吐、头晕等症状，医院初步诊断为亚硝酸盐中毒。

6、 食品“美容、整容与改年龄装嫩”的故事

在当今这个浮躁的时代，美容院、整容院的出现迎合了男男女女重视形象、包装的心理，但令人意想不到的是在人造美人不断出没在大街小巷的同时，食品“整容”也成了市井坊间的招摇品。

浙江省温岭市的石塘镇和松门镇是全国有名的虾仁生产地，那里的虾仁大都黄里透红，很是诱人，但在诱人的背后，隐藏的却是见不得人的勾当。据当地从事虾仁等海产品加工的一位老板说，虾仁加工工序并不复杂，先将收来的鲜虾经锅里煮熟，再晒干、去壳后就成了虾米了。而煮虾是虾米加工中最重要的一个环节，煮出的虾颜色好不好看都是大有门道的。

门道就在于加入锅内的红色粉末，这种红色粉末在同一锅里还要反复添加多次。颜色加上去烘干之后，两三个月颜色都不掉。这个地区的加工户几乎家家都在使用这种红色粉末。许多农户多年来一直从事虾仁的生产销售，已形成比较庞大的产供销一条龙网络。据检测，这种红色粉末学名叫“亮藏花精”，俗称“酸性大红 73”，主要用于木材的染色，不能用作食品添加剂，有强致癌性。

山东平邑县地方镇是当地有名的“水果之乡”，一些不法罐头厂家用低廉的价格将没有成熟的草莓、桃子、杏买来用作制作罐头的原料。央视《每周质量报告》记者在新超罐头食品厂看见，为了使草莓看起来新鲜，工人往盆里加入山梨酸钾［potassium sorbate］防腐，添加高锰酸钾杀菌。这样浸泡后，便被简单装瓶，为了使颜色鲜艳，工人们开始往瓶内灌一种红色的液体，用胭脂红［carmine dye］着色，青草莓便成了红草莓。而白桃制成黄桃罐头的过程则更令人发怵，先把发白的桃子放入大铁槽里用工业火碱去掉青皮，再在布满密密麻麻苍蝇的浸泡池里浸泡后，倒入放入柠檬黄［lemon yellow］和日落黄等染色剂的锅里煮一下，白桃就变成黄桃了。之后添加了糖精［saccharin］甜蜜素

［Sodium Cyclamate］的罐头便制成了，胡乱地贴上出厂日期后发往全国各地。

外表光鲜漂亮的年糕通常更加受消费者的青睐，但被美丽的外表掩盖的往往是非法加工所潜藏的危险。上海黄埔区徽宁路上的一家年糕加工点，使用硫磺粉熏蒸年糕延长保质期，用工业漂白粉漂白，甚至使用廉价的工业保险粉使年糕“光鲜诱人”。据这家小工介绍，并非他们一家使用硫磺粉熏蒸和保险粉，其它加工厂也一直在使用。

近日，因篡改过期速冻食品生产日期，改头换面重新上市出售的“海霸王甲天下”在南京销售的所有速冻食品被当地卫生质量监督所全面查封。在南京被爆出篡改生产日期的海霸王就是用钨丝清洁球擦掉快到期或已过期的生产日期，然后打上最新的生产日期上市出售的。面对如此境况，消费者不得不质疑，可以任意涂改的生产日期和没有生产日期有什么区别？这样标注生产日期的食品老百姓怎么能吃得放心。而且，超市在大量出售的散装水饺和汤圆以过期食品充“新鲜”食品的漏洞更大，厂家只要将商品撤下货架再重新送到超市，冒充最新生产的食品销售。

6 月 1 日，类似的一幕在江西南昌重演。眼看库存饮料的保质期的最后期限临近，黑心商家竟然用香蕉水等稀释剂将饮料罐罐底的生产日期抹去，并重新为饮料冠上一个新的“生日”，如此一改，江西省商业糖业公司食品仓库内的三万多“核桃露”饮料的保质期又足足“延长”了 13 个月。

许多消费者常常提出疑问，为什么过期的食品没有得到销毁，反而由厂家回收重新流向市场？到底由谁负责销毁过期食品？我们政府的相关部门此时又在哪里？

食品生产怪事可谓多多，“鲜橙多”饮料加工厂不见任何橙子的影子，反而在“鲜橙多”的配料房里找到甜蜜素、香精等近 10 种食品添加剂和食品染色剂。这是在 2004 年 4 月在南昌县向塘镇的南昌汇发饮料厂见到的。这些饮料都是用自来水和色素等食品添加剂勾兑而成的，大肠杆菌、菌落总数都超标。

更令人诧异而恐惧的是打着“无公害”名义的所谓“绿色茶叶”喷洒的竟是剧毒农药。安徽省郎溪县盛产茶叶，十字镇茶园最集中，其中，属于宣郎广茶叶总公司的十字铺茶场就有两万亩，是全国无公害生产示范基地。央视记者在走访了十字铺的十几处茶园，都发现了茶园承包户在使用甲胺磷［methamidophos］、甲基 1605 等高毒农药。在茶厂里记者发现工人往茶叶里混进糯米粉，目的使又大又厚的鲜叶卷曲，迅速使茶叶成形。在宣郎广茶叶总公司第三精制茶厂里发现，往茶叶上喷的米浆却是黑的——茶叶末子，茶叶末子也可以卖到成品茶的价钱。

“假奶片”、“奶片奶粉造”、“奶片无鲜奶”——这些国内奶片市场接连出现的质疑声音，给这个中国乳业新的经济增长点又泼了一盆“冷水”。目前，经销商对奶片经营信心下降，部分城市超市奶片开始下架，并要求出示相关营养证明，重庆地区要下架奶片产品，广州地区消费者拿已购买的奶片向经销者退货、索赔等等。

近日北京市技术质量监督局分别对熟肉制品、罐头食品进行检测，显示熟肉制品的合格率为 75%，不合格产品的主要问题是使用国家禁止的苯甲酸或山梨酸含量超标；食用菌罐头半数不合格，合格率为 54.5%，番茄罐头合格率为 66.7%。抽查中发现违规使用食品添加剂的质量问题较突出，占不合格产品总数的 77.8%。8 月 6 日，北京市质量技术监督局公布了对北京市生产的碳酸饮料进

行抽查的结果，共抽查北京市 29 家企业生产的碳酸饮料 30 种，合格 18 种，抽样合格率为 60%。抽查中发现的质量问题主要是酵母菌和菌落总数超标、二氧化碳气容量不符合标准。

江苏省近期对 543 个裱花蛋糕加工企业(商务、超市、专卖店)进行了专项检查，抽检的 113 份裱花蛋糕中，仅有 65 份合格，合格率为 57.5%。为此，江苏省卫生监督局发布了散装直接入口食品的消费警示公告。

在湖南，老百姓大都有用坛子腌泡菜的习惯。而剁椒鱼头这道菜几乎是所有吃湘菜的人必点的用泡菜烹制的佳肴。然而湖南岳阳市质量技术监督局稽查支队日前捣毁了该市湘北市场的一个腌腌制泡菜的作坊，在不足 60 平方米的地面上，杂乱无章地堆放着 80 多个黑色塑料袋，而用来腌制泡菜的盐水中，竟然还漂浮着黑色、白色的类似蛆状的死虫。

北京市海淀区质监局及时查封了设在西郊冷库内的两家销售、仓储“钱江牌”萧山萝卜干的个体批发商，并查扣了 25 吨 1300 余箱即将销往京城星级酒店的劣质“钱江牌”萧山萝卜干.这些萝卜干苯甲酸钠含量超过国家强制标准 5 至 7 倍。

4 月 11 日国家质检总局公布 4 种增白剂超标严重的产品，分别是：陕西西安秦老大食品有限公司生产的“秦老大”牌特级精品面、上海美点制面有限公司生产的“美点”牌强力拉面、江苏南京创新食品有限公司生产的“寿桃牌”荞麦面、“寿桃牌”家常面挂面。同时还公布了 2004 年第一季度白糖和红糖质量抽查结果，4 种问题比较突出的白糖产品，它们是：海南海口琼山美安糖业有限公司生产的“荔花”牌白砂糖、云南保山市隆阳区福隆糖业有限责任公司生产的“长宜”牌绵白糖、云南云县幸福糖业公司生产的“幸舞”牌白砂糖、云南华宁八方糖业有限责任公司生产的无商标白砂糖。主要问题是有害物质二氧化硫残留量超标、糖分含量不足、杂质太多、标识标注不规范等。

2003 年 7 月，笔者为了采访国内首批自主研发出“瘦肉精”检测试纸条的高新技术企业江西中德大地生物有限公司，曾在当地逗留几日，发现仅省会南昌市的食品安全情况就不容乐观，下面便是笔者摘录当地几家报纸的相关报导：

《南昌晚报》5 月 18 日报道，南昌蛋糕店随意更换面包生产日期、把快霉变的面包制成小饼干，更有甚者，将中秋节没卖出去的月饼“去皮”后馅料再利用，从月饼转到面包上，制成廉价的水果面包。同时，劣质芝麻经色素加工或用工业染色剂进行“包装”制成的“优质黑芝麻”，现在已显现南昌农贸市场。

《江南都市报》报道 2004 年 7 月 9 日，九江市质量技术监督局在短短的两个小时之内，就端掉 4 个制造假冒伪劣食品的窝点：用焦糖色素、甜蜜素等原料制成百事可乐、鲜橙多等饮料；用潲水油加工豆制品；在卤菜中添加品红甲苯酸钠等化学药品；腌菜使用硫酸和氢氧化钠，蛆虫绿毛布满腌菜。同天，抚州市一举捣毁两家生产黑窝点，查获由废旧瓶子灌装的假冒“香港天域酱油”120 余箱、1440 余瓶；收缴在阴暗的卫生间内灌水的假冒“北京特丽洁纯净水”60 余桶。

《南昌晚报》7 月 16 日报道，南昌市福山巷菜市场的猪肉经营户熊女士，从指定屠宰点买来的，盖有公章、检疫证明齐全的猪肉竟然是“黄膘肉”。这种肉不能食用，否则，会出现腹泻、恶心等症状。

《江南都市报》7 月 27 日报道，记者在南昌 20 多家菜市场均发现了垃圾肉在出售，这些猪乳房（乳腺）、带有淋巴的猪肉和带着血水的脏兮兮的“边角料”大部分由小餐馆收购，或者用来做猪油生意，或者与好肉混在一起绞成肉馅，用来做包子馅或饺子馅。

江西质量技术监督局 7 月分别对食用植物油、酱油、冷冻饮品等产品进行了省级产品质量监督抽查，食用植物油合格率为 88.7%，花生油产品仅六成合格，存在的主要问题是溶剂残留量超标；黄曲霉素超标；酸价［acid value］超标。酱油合格率为 64.0%，存在的主要问题是氨基酸态氮含量偏低；蛋白质含量偏低；铵盐不合格。冷冻饮品两成不合格，其中冰棍合格率仅为 63.6%。主要问题是大肠菌群超标；蛋白质、

脂肪不达标；理化指标不合格；产品标签问题多。

最为严重的是以江西共青城而闻名的“煌上煌”集团公司的卤制品，连续在南昌市和丰城市引发群体性食物中毒，导致几百人住院抢救治疗，使得“煌上煌”这一闻名全国的名优产品在当地谈虎色变，相关连锁店被职能部门责令关门整顿。

在“6?22”食物中毒事件后，经过十多天的紧张调查，南昌市有关部门已向社会公布了“6?22”食物中毒的真正原因——“煌上煌”代销店由于端午节进货量过多以及没有较好的消毒设施而导致金黄色葡萄菌［staphylococcus aureus］的繁殖产生毒素。

随后，在南昌市青山湖区疾病控制中心、青山湖区质量技术监督局的监督下，“煌上煌”集团将引发“6?22”食物中毒事件的郊县 5 家代销店收回封存的 1000 余公斤价值 12 万元的产品，在南昌市桃花洲集中进行了公开销毁。一份市场问卷资料显示，有 52%的消费者希望“煌上煌”尽快通过整顿验收后恢复营业，但也有 18%的消费者对购买“煌上煌”的产品产生了害怕和担心。就此事件，“煌上煌”集团主席徐桂芬代表“煌上煌”集团向市场和消费者郑重承诺：公司对所有产品实行质量安全追溯制，不仅对产品负责，更要对消费者负责，诚信是公司生产经营和发展的基本准则。公司时刻警示全体员工“食品安全大于天”。

在笔者临别当天的《江南都市报》上，7 月 24 日头版头条以“本报独家报道引起省委常委、南昌市委书记余欣荣高度重视 蔬菜安全大检查昨展开”为题作了详细报导，但愿当地媒体的鼓与呼和政府的重视能为老百姓的食品安全撑起一片蓝天！

每周日的 12：30，中央台新闻频道准时播出的《每周质量报告》已经成为中央台的一档黄金栏目，由于其频频报导食品安全恶性个案而使得收视率日渐攀升。很多群众都准时收看，从中大开眼界，了解了很多“闻所未闻、想也不敢想”的黑幕。诸如：用含高致癌物质的明矾为食用瓜子、水果美容；在粉丝中加入氨水、化肥等等。正如节目开头中所说：“你所看到的，是你所想不到的；你所想到的是我们要为你努力求证的”，他们揭出的每一件个案可称为触目惊心，令人发指。

而另一种担心则是：央视《每周质量报告》这档栏目究竟还能走多远？还将会遇到什么压力？这并非空穴来风式的猜测，仅从 7 月 4 日该节目“到处莺歌燕舞，更有潺潺流水”式的共同打造有质量生活的节目内容判断，他们一定是遇到了什么，这点央视老名牌节目《焦点访谈》的曝光率直线下降，便是例

证。那么，《每周质量报道》到底遇到了什么？又是谁强加给他们的什么？但愿这是杞人忧天。

弱势群体农民工食品安全现状调查

作为弱势群体的民工，欠工钱已让他们欲哭无泪了，而今又爆出工地老板为节省开支，用含有最强致癌物黄曲霉素的陈化粮供他们食用，更使他们的处境雪上加霜。最近一段时间，河北、黑龙江、辽宁、天津等十多个省市的粮油批发市场上，陆续出现了这种价格非常便宜的“民工米”。央视《时空连线》4路记者分别到河北省廊坊市、黑龙江省哈尔滨市以及北京、天津的粮油市场进行了调查。

记者发现，对人体危害极大的陈化粮甚至在天津、北京等市场公开销售。在河北廊坊市最大的农贸产品批发市场朝阳市场内，有一半以上的粮油摊位都出售“民工粮”，但这种“民工粮”大多是藏在后库房内，和其他大米相比，民工粮颜色发黄，手捧着闻闻，还有一种发霉的味道。知情者透露，这些“民工粮”一直在出售，都是卖给工地的，只不过就是今年卖得特别凶。一袋46公斤的所谓“民工粮”仅售48元，一般的米卖出一袋，米店老板也就能挣1块多钱，而“民工粮”价格虽然便宜了三分之一，但其一袋的纯利至少在7、8块以上。

“民工粮”因大量销往工地而得名，工地食堂在加工 这些民工粮的时候还会采用特殊的办法。其关键就是浸泡加揉搓，这么一搓一泡，民工粮黄色没有了，难闻的霉味也淡了许多，而且一粒粒的米还白白胖胖的，可谓旧貌换新颜。记者暗访一个粮贩得知，一车皮捎回400袋来，很快就卖没了，另一个粮贩每天就能卖出四五千斤“民工粮”。

记者暗访某工地老板，这位工地老板告诉说，他的工地上有民工300多人，自从改吃“民工粮”后，用在买米的花销明显减少，而且买“民工粮”还能拿到回扣，这样算来，靠着“民工粮”，老板每个月至少能从民工的嘴里抠出5千元来。

另据《中国质量万里行》杂志社报道，不仅河北、黑龙江，就连北京、天津这些大城市的粮油批发市场上，也都有相当数量的“民工粮”在出售。在北京，从回龙观到六里屯粮油市场再到北京市的锦绣大地、大羊坊、新发地、岳各庄、水屯等粮油批发市场都发现了大量的陈化粮。记者只在北京六里屯一个粮油市场就现场发现百吨陈化粮，其中一个店家称其每个月就需要30吨。据保守估计，北京每年被民工吃掉的陈化粮多达万吨。

陈化粮就是指已经陈化或变质、不宜直接作为口粮的粮食，只能通过拍卖的方式向有特定资格的饮料加工和酿造企业定向销售。中国农业大学食品学院副院长胡小松说：黄曲霉素的毒性是氰化钾的十倍上下，毒性非常强，再有，黄曲霉素进入人体以后，它对肝脏的损害非常强，更可怕的是它能够引起肝的癌变。试验表明，黄曲霉素致癌所需时间最短仅为24周，是目前发现的最强化学致癌物。也就是说，这些每天吃陈化粮的民工其实每天咽下的很可能是高致癌物。

这些民工粮不仅流向工地，而且流向大学、食堂。此外，还有大量陈化粮主要销往制作膨化食品的企业。记者同时调查了陈化粮的来源，从在北京和天津发现的情况看，民工大米，主要来源是东北，集中在辽宁辽东和黑龙江的五常。另外，北京有本地的民工米。这些民工米有些来自国有粮库，有些来自拍

卖陈化粮的企业。这些“民工粮”不但“咬”疼了食品安全的神经，而且使我们制度和良知的缺陷裸露并凸现于公众面前！

日前，央视《每周质量报告》 报道，在安徽蚌埠市一些果冻厂家，竟然用食用胶充当天然果肉生产劣质的果肉果冻。他们生产的果冻除了卡拉胶以外，还随意使用国家严格限制使用剂量的一些添加剂，如防腐剂、增白剂、糖精、色素、香精等。而且，这些厂家设备简陋，生产环境达不到起码的卫生标准。蚌埠市是安徽省果冻的主要生产基地，有大大小小的果冻厂家 100 多家，这里生产的果冻以价格低廉而远近闻名。果冻品牌多达到 50 多个，市场销售价每斤一块五左右，最低和每斤只有七八毛钱，而优质的果冻原料每斤的价格都在六毛钱左右。当地的老板说，果冻里放的是人造果肉，这些所谓的人造果肉没有进行任何消毒，就直接放进果冻杯。老板告诉记者：“我们蚌埠果冻卖的就是塑料包装钱，价格都很低，一箱才挣几毛钱，主要靠量。”

安徽阜阳劣质毒奶粉事件(1)

如果说在中国的大城市里儿童们的不少疾病（如因果蔬残留农药、有机磷会引起神经功能紊乱，重者会中毒死亡。果蔬食品的重金属、亚硝酸盐污染属于慢性积累中毒，是导致儿童癌症、软骨病等多种疑难怪病的因素之一）是由于“吃和补”的因素所导致的话，那么在广大而贫瘠的乡村里的儿童的遭遇就更为凄惨了——

也是在这块曾出过乞丐皇帝朱元璋土地上的另一座名曰阜阳的城市里，因其经年制售劣质婴儿奶粉，导致多名令人发怵的“大头娃”而臭名远播海内外，遂引起了全球对中国食品安全的关注和警惕！

前几日,一位友人从海外回来后,谈及一件尴尬事儿:一日他从所住国前往加拿大的魁北克公干.偶遇一位对东方知之甚少的“老外”,当对方分不清友人是日本人、中国人或其他亚洲人时,友人主动介绍自己是 1960 年代从香港移民的中国人时,对方立马转眼失色,口中连连用英语大声“大头婴儿”、“大头婴儿”,一时间窘境得友人不知如何是好。其实,也就是在某些方面同上述造假果冻如出一辙。

安徽阜阳劣质奶粉事件，导致一百多名婴幼儿受害、13 名死亡。经媒体披露后令所有人震惊，引起了社会各界的关注。据央视报道，其实早在 2003 年劣质奶粉就已经充斥了阜阳农村市场。2003 年 4 月至 10 月安徽阜阳劣质奶粉最为猖獗的时候，曾导致上百名婴儿受害，数十名死亡。2003 年 8 月 7 日，一名叫荣荣的婴儿被送进医院，13 日，出世仅 130 天的荣荣死去，肝肾功能已经呈现重度衰竭，并伴发肠源性皮炎，出现了局部溃烂。今年初，阜阳市工商部门查封了 33 种低劣奶粉。但不法商人便改头换面继续销售，目前安徽阜阳市已发现 45 种劣质奶粉。

继安徽阜阳劣质奶粉事件后，媒体又披露在山东曹县发现大量劣质奶粉、在广东汕头发现致癌奶粉、在兰州市场发现有毒奶粉。此外，包括广东、海南、湖北、浙江、四川、广西、河南、甘肃等省，皆在当地查获这批劣质奶粉，甚至在首都北京的超市也发现了这种劣质奶粉，可想而知，在全国还不知有多少地方在销售这种劣质奶粉，也不知道还有多少婴儿的生命面临着威胁？这种人神共愤的丑行震惊海内外，其前因后果媒体报导的也可谓充分，中央政府的干预力度也不能说不大，在这里我除了要对一直坚持职业操守、追踪报导这件事的媒体从业人员和利用互联网增加社会透明度的网络作家们表示敬意

外，似乎没有什么可说的了，可发生在此后的一些相关事由，却让我欲罢不能！

阜阳事发，中央电视台破天荒的将那一颗颗稚嫩却以畸形的怕人的大脑袋推到了公众的面前，我想凡是人都会为之愤怒和悲哀的！一时间人声鼎沸，颇认同权为民所授的现任政府最高行政长官、国务院总理温家宝频频召开相关会议并指示职能部门在做好善后的同时严重涉案人员，中央政府也不停地派出不同规格的人员赶赴当地督查，人们蛮以为这下可要对这一震惊世界的毒婴儿奶粉案有一个彻底的交待了！

可是不尽然，首先是阜阳太和工商局蒙骗国务院调查组的事件曝光：即阜阳劣质奶粉事件中的打假机关造假。4 月 23 日晚 10 时，在安徽省太和县工商局下设的公平交易局三楼会议室里，工商局的人员这一夜的任务只有一个：赶制 140 多起查处劣质奶粉案件的卷宗。

每一份卷宗都包括一份《案情说明》、一份《询问笔录》、一份《处罚决定书》和一张罚款收据。按照“谁上报的案子谁处理”的原则，各个工商所的负责人分别“制作”出了几份到几十份不等的卷宗。

更可笑的是阜阳市工商局对此次虚假的调查还向媒体做了公布。媒体纷纷报道，“阜阳市工商局对 189 户销量较大的奶粉经销商予以立案”。

而在 189 起案件中，仅太和县工商局上报的就占了 148 件。阜阳市工商局下辖 5 个市县局和 5 个区分局，太和县上报的“148 件”远远超过了其他 9 个分局上报数字的总和。所谓立案查处的案件，指的是金额、货值较大，情况较复杂、情节较恶劣的案件；面对一些较小的案件，只需按照简易程序开出《处罚决定书》、现场罚款就可以结案了。

关于这 148 起案件还有一种说法，太和县工商局为了表现自己“工作做得好”才报了这么大的数字上去，别的区县则比较谨慎一些，报的数字也小得多。太和县工商局在将数字上报市局后也就算是完成了任务，大部分应该现场处罚的案件在下发了《扣留清单》和《扣留通知书》之后就不了了之，并没有下发过《处罚决定书》。

4 月中旬，安徽省工商局向阜阳市工商局提出要调阅这 189 起“立案”案件的卷宗。阜阳市工商局进而向下属各局追讨卷宗，这才发现太和县工商局真正立案的案件只有 8 起，能够提供的卷宗也只有 8 份。4 月 23 日下午，国务院调查组抵达阜阳，开始对阜阳的劣质婴儿奶粉事件展开全面调查。也就是国务院调查小组抵达阜阳的这天晚上，在太和县公平交易局的大楼里，几十名工作人员在副局长户晓霞的带领下，通宵达旦地“赶制”案件卷宗。而下面紧接着发生的事情更是令人发指。

2004 年 4 月 24 日国务院调查组在安徽阜阳市太和县现场查获一批劣质奶粉，为调查劣质奶粉事件，已是第二次赴阜阳市的国务院调查组在太和县勿忘我糖果厂，调查人员现场查获 890 袋“三代人”牌劣质奶粉。这种奶粉在工商部门已公告的不合格奶粉名单之列。

据太和县工商局局长徐学顺介绍，阜阳市委、市政府和太和县领导对此高度重视，当天深夜，县工商局召开紧急会议，决定撤销城东工商所所长纪登攀、副所长武海职务，对城东工商所管理员陈春生、宋影予以辞退。4 月 25 日，这一处理决定被上报给国务院调查组。4 月 26 日，

中央电视台、阜阳日报等媒体对此进行报道。

可是当6月4日，记者到太和县工商部门采访时，注意到城东工商所门口墙上悬挂着一个牌匾，上有全所工作人员照片、职务和岗位。发现早在一个多月前就已被宣布撤职、开除的纪登攀、武海、陈春生、宋影等4人仍在其列。在所长办公室门口，还贴着一份“城东工商所五月份值班表”。从这张表上可以看出，他们5月份一直在“带班”或“值班”，工资照领。

在中央政府最高行政长官高度重视、社会公众普遍关注劣质奶粉事件，已是第二次到阜阳的国务院调查组还能在现场查获劣质奶粉的时候，工商部门才做出处理决定仅上报、不执行，该开的没开，该撤的没撤，是典型的阳奉阴违、蒙骗国务院调查组、糊弄舆论的恶劣行径。

阜阳劣质奶粉案假辞退被媒体曝光后，市场管理员才遭遇真辞退，他们却认为自己被辞退是替县领导顶罪。面对两次被辞退，他们也一直在申诉。但假辞退事件被媒体曝光后，阜阳市太和县工商局局长徐学顺也被撤职，提到这次假辞退，他说这完全是被县领导逼的。当事人之一的陈春生讲，付小杨副局长说辞退我们是迫于无奈，如果不处理我们就要处理县长和县委书记，说我们是替他们顶罪的。承诺说我们可以正常上班、工资照发。假辞退事件的核心当事人——太和县工商局原局长徐学顺则反复强调，对陈春生和宋影两人的假辞退完全是在太和县政府的压力下做出的，是县里领导直接给我打电话安排的，而且具体讲了处理哪些人。程序上讲处理两人是不合适的，因为没有事实根据。但县领导要求处理的，第二天早晨7点县里的主要领导要把处理决定报到市政府去。当时迫于压力我们没办法。不给时间，也不让做调查。纪律、监察局都要求先辞退，再补手续。

接下来发生的事情，更是令人在作呕的同时几乎失语！事情是这样的：

免费治疗停了，劣质奶粉商溜了，“大头娃”事件善后乱象频生——调查组一走，免费治疗就停了。去年10月出生的悦悦让年轻的父母伤透了脑筋。悦悦的父母都是安徽省阜阳市太和县桑营镇宋寨村的农民。悦悦出生后不久，因母亲奶水少，就吃了后来上了黑名单的“阳光贝贝”奶粉（经权威部门检测蛋白质含量仅为2.13%）。今年4月25日，悦悦的父亲在电视上看到国务院调查组到阜阳市调查劣质奶粉的消息。他们看看自己的孩子，头面部浮肿、手和脚却还和出生时没有什么两样，在床上坐都坐不稳。他们预感到不妙，就带着孩子来到太和县

医院。4月25日当天，悦悦幸运地被医院收治免费治疗，但没想到，4月27日，国务院调查组一离开太和区县，“免费午餐”立即中断，太和县中医院宣布停止对悦悦的免费治疗，理由是她不符合免费治疗怕条件。悦悦的父母没有多少经济来源，无奈之下，只好带着悦悦离开医院。到今年5月2日悦悦的父亲和爷爷在外辛苦大半年挣来的4700元钱全部花完，被迫中断治疗回家。

据了解，在阜阳市太和县和阜南县等地农村，至今还有一些食用了被列入了黑名单的劣质奶粉的患儿，因为无法得到鉴定的机会，依然在家中治疗，依然得不到政府的免费救治。

另一则消息则是，调查组走后两个月，劣质奶粉商贩仍未到案：小奥强是阜阳劣质奶粉事件的“英雄”。去年8月6日，他出生时发育正常，但食用标注为“伊鹿”牌的婴儿奶粉一个月后，出现持续高烧、伴随腹泻等症状，被确诊为典型的食用劣质奶粉造成的重度营养不良综合症，最终揭开了“阜阳劣质奶粉事件”的盖子。

6 月 23 日，小奥强在其父母的代理下，正式起诉阜阳劣质奶粉事件中的部分不法商贩。小奥强的父母韩某、高某也同时作为原告起诉了这些商贩。法院已受理此案。经查，太和县食品经营部是 2001 年 8 月开办的，登记经营者是被告刘洁。根据有关法律规定，被告高某作为刘洁的配偶应该共同承担赔偿责任。

被告销售不合格奶粉的行为给小奥强带来巨大的人身损害。小奥强治疗期间，只能在头部扎针，头上布满密密麻麻的针眼，好像拔光毛的鸡翅，惨不忍睹。医院几次发出病危通知书，微弱幼小的生命曾经走在生死边缘。原告小奥强作为襁褓中的婴儿，尚没有愤慨的表情，也没有控诉的声音，只能默默忍受因食用不合格奶粉带来的一切后果：智力发育障碍、体弱多病、身材矮小等对原告小奥强以后的健康、读书、就业、婚姻将带来巨大的生理和心理创伤。同时，小奥强因食用不合格的奶粉所遭受的巨大损害，也给其家庭带来巨大的经济损失及精神损害。使得原告韩某、高某不能正常生活。

为此，原告讼请求法院判决赔偿医疗损失、精神损失等近 25 万余元，其中小奥强要求赔偿精神损害赔偿金 15 万元，其父母要求精神损害赔偿金 5 万元。

据知情人透露，实际上被告一直躲在得太和县的家中，但有关部门却称其已逃脱，一时无法追捕，致使国务院调查组走后两个月后，追捕工作依然没有任何进展。

这便是我们用税款养着的所谓“公仆”，这便是人面前满口“三个代表”、“人民利益高于一切”的执政官员！简直就是一帮专事欺主的恶仆！一群吃人饭拉狗屎的活牲口！中共能够统治 50 多年的社会基础就是“弥漫的、无所不在的恐惧和弥漫的、无所不在的谎言！”，想当年中共的道德化身周恩来在大庭广众面前对民众的那句著名的承诺“2000 年实现四个现代化！”还有几人能记得？也正是这种无所不在的恐惧和谎言，洞穿了我们民族千百年来在“因果报应”浸淫下累积而成的朴素道德底线，我们在对未来的未知与恐惧中所产生的敬畏之心也被这种厄运般的现实扫荡。

食物是人类赖以存活与繁衍的必备物质，同时也是政治稳定和社会发展的根本！目前这种食品安全的现状，都是我们多年来疯狂透支的必然结果：透支社会、透支环境、透支亲情、透支信任……透支使我们失去了底线，无论是有形还是无形的，这也是导致食品安全日异恶化的一个重要因素。频频报导食品安全恶性个案而成为中央台黄金栏目的《每周质量报告》，会不会成为造假的教科书？毫无疑问，在现行机制和制度下，官员讲出真相要比隐瞒风险大得多。而两种不同选择对官员自身的个人利益也是显而易见的。

由于那些在历次政治运动中，靠吹牛撒谎造假等手段混到“党和国家领导人”（已发现的比如，以“不说假话就办不了大事”为名言的林彪、后续的成克杰等）位置上的事实，也是他们选择撒谎的标本，故民谣“乡上骗县上，县上骗市上，市上骗省上，省上骗中央”的流播便不难理解！我以为，对这种泯灭天良的撒谎综合症患者，我们应该建立一个机制，让制度来保障每个官员不敢撒谎、不能撒谎。

再让我们回顾一下近年来因“吃”而引发的一桩桩重大恶性事件吧：

★1987 年 12 月至 1988 年 2 月，上海甲型肝炎暴发性流行事件，30 万市民染上肝炎。

★1996 年 6 月，云南省会泽市工业酒精勾对假酒案，157 人致残，36 人死亡。

★1996 年 6 月 27 日至 7 月 21 日，云南曲靖地区会泽县发生食用散装白酒甲醇严重超标的特大食物中毒事件，192 人中毒，35 人死亡，6 人致残。

★1997 年 6 月底至 7 月上旬，云南思茅地区发生群众自行采食蘑菇中素事件，共有 255 人中毒，死亡 73 人。

★1998 年 2 月，山西省朔州、忻州、大同等地区连续发生多起重大的假酒中毒事件，有 200 多人中毒，夺去了 7 人生命。

★1998 年，江西省发生因食用装过有机锡油桶中的猪油后，近 200 人中毒，3 人死亡。

★1999 年 1 月，广东省 46 名学生食物中毒；同年 6 月，某省一医院接受了 34 人中毒事件，中毒原因都是食用带有甲胺磷农药残留的蔬菜。

★1999 年在全国城运会发生 51 名运动员金黄色葡萄球菌毒素食物中毒事件。

★1999 年 8 月，广东省肇庆市近 700 人因食用掺有液体石蜡的食用油中毒。

★★2001 年江西省永修县有 5000 多人误食野菇中毒，至少 10 人死亡。

★2001 年，广西陆川县 20 人食用河豚鱼干中毒，2 人死亡。

★2001 年 11 月 1 日到 11 月 7 日广东省河源市瘦肉精 484 人中毒。

★2001 年 9 月 4 日吉林市学生豆奶中毒，中毒人数 6000 多名。

★2002 年，湖南郴州市桂阳县团结村 100 余人食用毒蘑菇中毒，先后有 5 人死亡。

★2002 年长春 3000 多名学生食用变质豆奶中毒。

★2002 年 5 月湖南省陵水县文罗镇压中心小学 37 名学生（8-14 岁），因误食含有剧毒的有机磷农药甲基 1605 和灭无磷的香瓜集体中毒，经及时抢救转危为安。

★2002 年 6 月 13 日在广东省中山市 78 人因食用机磷农药残留的通心菜而中毒。

★2002 年 7 月 8 日，海口市 40 多名游客的副溶血性弧菌中毒。

★2003 年 2 月，辽宁沈阳一名女子吃红枣中毒死亡。

★2003 年 3 月 19 日，辽宁海城学生豆奶中毒，毒倒 3000 多名，3 人死亡。

★2003 年 4 月，传染性毒 SARS 席卷全国，直接经济损失以千亿万群众人民币计。

★2003 年 6 月 6 日，广西玉林市师范学校、环西学校、育英高中、新民小学发生食物中毒，中毒人数 87 人，此事故由非法添加“吊白块”的粉丝所引起。

★2003 年 7 月 3 日，一些不法厂商用“毛发水”兑制的有毒酱油流入市场的 76 吨已被市民买走，剩余 9 吨当场查封，并称“毛发水”中含有砷、铅等有害物质，且在配兑酱油时加入的酱色中，含有可致人惊厥甚至可诱发癫痫症的 4-甲基咪唑［4- methylimidazole ］。

★2003 年 7 月 28 日，广州发现大米中黄曲霉素 B1 超标。查处了 3 家劣质大米生产加工窝点，当场查封了劣质大米 300 吨。

★2004 年 2 月，

卫生部共收到重大食物中毒 21 起，448 人中毒，14 人死亡。其中，家庭食物中毒 9 起，40 人中毒，9 人死亡：集体食堂食物中毒 10 起，403 人中毒，3

人死亡；其他场所发生食物中毒2起，5人中毒，2人死亡。学校发生的食物中毒9起，399人中毒，1人死亡。

★2004年4月，安徽阜阳劣质奶粉事件，100多名儿童受害，10多名儿童死亡。

2004年5月国家工商行政管理总局组织有关省级工商行政管理局对湖南岳阳、甘肃兰州、四川成都、江西南昌、吉林长春、河南郑州、河北廊坊、

福建南平等8个重点食品市场的24种食品进行了专项检查，抽样合格率仅为65.8%。从抽查情况看，当前我国

食品安全问题表现在以下5个方面：

一、 用有毒有害物质加工食品，特别在干杂以及水产品中表现尤为突出。在湖南岳阳梅溪桥东大市场，在65组水产品、蔬菜制品、豆制品中检测出了国家明令禁止使用的甲醛次硫酸氢钠（吊白块），在21组水果制品、蔬菜制品中检测出了二氧化硫。

二、 超量使用食品添加剂，其中豆制品尤为突出。在成都华丰食品批发市场，工商部门抽查的29组肉制品、豆制品和酱腌菜中就有7组违规添加了苯甲酸或人工合成色素，4组山梨酸添加过量。

三、 一些食品卫生状况令人担忧。在福建南平胜利市场，工商部门抽查的10组食用菌中发现3组的重金属砷、汞超标。

四、 一些食品，特别是乳制品营养指标和成分含量达不到要求。在甘肃兰州金港城副食品批发市场，工商部门抽查的32组制品中，26组商品的脂肪、蛋白质含量低，强化营养元素没有达到标准要求。

五、 食品标签不规范。一些食品未标明添加的防腐剂、着色剂、甜味剂的具体名称，标注的执行标准错误；含乳饮料、植物蛋白饮料标签未标明蛋白质含量及添加至饮料中的防腐剂、甜味剂和着色剂的具体名称。

而时至今日，我们的食品安全却更是雪上加霜：

2006年11月9日，近期，央视《每周质量报告》和《焦点访谈》节目同时聚焦中国食品造假事件：《每周质量报道》曝光了黑龙江海林市某些山野菜加工企业用禁用的化学品加工蕨菜和蘑菇的黑心事实；《焦点访谈》则拍摄到了浙江省慈溪市加工的售价1元的名贵“燕窝”畅售各地，但这种傻子都能看出的假燕窝生产企业，却取得了当地相关部门的合法手续！

《焦点访谈》记者接到群众有关假燕窝的举报后，开始到慈溪的燕窝加工企业暗访。在与老板和工人几次接触取得了他们的信任后得知：他们装进瓶子里的燕窝补品中根本就没有燕窝，而是用粉碎的银耳和色素勾兑的；蜂蜜则是用糖精水和甜蜜素冲的，里面惟独没有蜂蜜！一位老板还透露，在他们那里的同类企业中，随便哪一家生产的燕窝中都没有燕窝，你加钱愿意加燕窝也不行！”而当问及慈溪市质量技术监督局工作人员时，他们竟然说“这个不光是我们慈溪有，其他地方也有，都一样的”来推脱责任。据说当地领导也用这种批发价格才1块多钱的假货冒充好几百元、上千元一瓶的燕窝补品去送礼。

与浙江的假燕窝、蜂蜜相比，海林市某些企业生产的保鲜山野菜更是上演了一手“变脸”大戏。《每周质量报告》记者夏倪说，当他们接到举报赶到海林时，随便在市场上买了几袋鲜蕨菜，回到宾馆打开一闻，有明显的化工原料味。呆了一个月时间，才彻底弄清了真相：这些看似鲜亮的蕨菜，竟然是由已经几近枯干的蕨菜，用化工原料硫酸铜和生产电池用的氯化锌定色而成，而装在袋中的保鲜剂，则是国家严禁在保鲜食品中使用的苯钾酸钠、山梨酸钾和果

绿！而他们生产的滑子蘑，是用国家禁用的焦亚和乙二胺两种添加剂煮亮的，再用对人体有严重伤害的雕白块固色的！当夏倪指着一袋滑子蘑上的配方问一名工人："这个的配料是山菜、柠檬酸还有盐水吗？"那名工人不屑一顾地笑了一下说："你看食品哪家配方是真的？那不都是瞎忽悠呗！"

2006 年 11 月 26 日，继毒鱼毒蛋 腐竹也被发现有毒：香港毒鱼毒蛋惊魂未了，周末再爆出市面腐竹有毒物质超标。继苏丹红鸡鸭蛋、多宝鱼、桂花鱼后，广州当局抽查市面腐竹化验显示，市面出售的腐竹，有近 30%含致癌物质。香港业内人士估计，香港市面有一半腐竹来自内地，主要是广东省。而腐竹等传统食品进口香港时，多数没有注册制度及检验证明书，所以难以追查进口的腐竹是否有问题。

2006 年 11 月 26 日山东发现明胶造假翅：山东济南市的食物安全部门发现，市面有人出售以工业用明胶制造的散翅。山东济南市食品安全部门查处了市内 4 千多宗违法行为，发现有企业以工业用明胶制造散翅，又以甲醛浸泡散翅、蹄筋等食品进行防腐、增重，再加入工业盐酸，令产品色泽更鲜亮和增加体积以方便销售。

……

面对这一组触目惊心的数字和真实，老电影中日本鬼子常用的口头禅："良心大大地坏了！"我不禁脱口而出，同时我呼吁，我们不能就在这么短的时间里将其淡忘！因为这是我们这个民族用来之不易的血汗钱甚或人一生只有一次的性命作为代价换来的经验！我们不能一直都在重复着猴子掰包米的游戏，不能凡事都以"临时抱佛脚"的被动消极心态去应对。至此，兀自想起伏契克的那句名言：人们呀，你们要警惕！

同样，近几年有关食品安全的恶性事件在国外也时有发生：1999 年 5 月，比利时发生震惊世界的灾难二恶英污染鸡肉事件，造成直接经济损失 25 亿欧元，使欧盟的畜产品贸易蒙受的损失高达数十亿美元。目前，人们对二恶英的恐慌，不仅因为它在已知的化合物中毒性最大，而且还在于它的强致癌性以及对内分泌的干扰性。

1996 年 3 月，英国政府公开承认，在英国出现的疯牛病与致人死亡克—雅氏病可能有联系，顿时全球哗然。至今英国已宰杀畜龄在 30 个月以上的牛约 400 多万头，其损失高达 30 亿英镑。经研究证实，疯牛病的蛋白质因子即朊病毒，可以通过食品传染给人，潜伏期长达 10—15 年，会造成致命性的脑神经变性疾病—变异克--雅氏病。近来，英国、法国、阿根廷、沙特、印度等国又相继出现口蹄疫。口蹄疫病毒，是一种侵害 33 种以上家畜和野生动物的高度传染疾病的病原，它通过空气和患病动物排出的液体传播，可使牲畜跛行，甚至断蹄或口腔出现水泡。对成年人影响不大，婴幼儿感染了口蹄疫，就很容易感染其他疾病，如肝炎、肺炎等。

过去，人们对农药等化学品的认识仅局限于急性毒性，忽略了慢性毒性的严重性，致使一些难降解的有毒化合物污染环境，加上大量的化学品不合理应用，以及现代农业对药品的过分依赖，最终通过生物富集和食物链在动植物体内、甚至在人体内积累，出现严重的农药、兽药残留问题。世界卫生组织的专家一致认为，牲畜产生的各种抗药性的病菌可通过食品传染给人，产生很难治愈的疾病。

居住在北极圈附近的因纽特人一直被认为是生活在一片"净土"之上，然而，随着季风的呼啸而过和洋流的溯流而上，重金属、水银、杀虫剂等污染物

已经逐渐侵蚀了这片土地。加拿大政府在 1997 年进行的一项调查的结果表明，很多因纽特人的血管里、身体组织里以及为妇女的乳汁里都含有大量的滴滴涕（一种杀虫剂）、水银等毒素。其中加拿大东北部巴芬岛 60%的妇女血管内的 PCBs（一种毒素）含量高得惊人，竟然超过加拿大

卫生部设定的安全底线的 5 倍之多。调查还发现，在该岛处于哺乳期的妇女中，68%的人血管中的水银含量远远超出健康水平。 研究表明，如果婴幼儿体内的 PCBs 含量过高，将对孩子的神经系统造成损害。如果母乳里的污染物超标，会对孩子的呼吸系统造成影响，也可能导致耳朵感染病毒。另外，这些污染物还可导致糖尿病和心血管病等诸多疾病。

法国：这个圣诞和新年真的不知道可吃什么了？2003 年的圣诞节又到了，法国人不象往常那样欢天喜地去迎接它。因为在两个月前，法国人一直认为疯牛病只属于英国的问题，与他们毫无关系，但自从十月披露法国超级市场怀疑出售有问题牛肉后，在法国不断发现感染牛，农民和牛肉食品行业才感受到威胁。国民谈牛色变，继而引起整个欧洲恐慌，就象定时炸弹突然爆发，这是法国人做梦也想不到的大灾难。其实在发现疯牛的同时，法国传媒还揭露了腐烂鸭腿罐头、有问题的阿拉伯香肠等，令法国食品安全响起了警号，老百姓苦着脸说“我们还可以吃什么呢？”同时，英国环境部长在伦敦一家报纸上撰文指出：“现在，大家似乎都已形成共识：日常生活也是危机四伏，专家的解说已不足以平息恐慌情绪。”

2002 年 10 月，美国一家禽类制品加工商的肉制品感染了李斯特细菌，造成至少花钱多办事 20 人中毒，20 人死亡。厂家宣布召回 2740 万磅三明治熟肉饼和 295000 磅由其费城郊区加式厂生产的火鸡和鸡肉制品，这是美国有史以来规模最大的一起肉制品召回事件。

1 个炸鸡腿等于 60 支香烟毒性？应否告别麦当劳：2004 年 4 月 19 日，麦当劳总部宣布，新任总裁查利?坎塔卢波因心肝病发作去世。批评人士表示，坎塔卢波的猝死就是因为食用太多

汉堡包、薯条的结果。5 月 5 日，麦当劳总部宣布，新任总裁查利?贝尔进行了一次

肠癌手术。

5 月中旬，一部名为《给我最大号》的新纪录片在美国开始上映，叫板麦当劳。在这部纪录片中，年轻的美国导演摩根?斯普尔洛克以自己的身体当成小白鼠做了一个实验：连续 30 天，他三餐只吃麦当劳的食物，只喝麦当劳的饮料，而之后他以纪录片的形式，让大家亲眼见证了吃麦当劳对自己的身体带来的有害无益的变化。

《给我最大号》在美国被冠以“拯救你生命的电影”这样至高无上的荣誉。这部纪录片长 98 分钟，在圣丹斯电影节获奖，该片记录了摩根?斯普尔洛克在 30 天里只吃麦当劳食品的整个过程。他之所以起这个电影名，是因为麦当劳员工总是问顾客要不要最大号的套餐、再加点钱添份饮料和炸薯条等。摩根?斯普尔的实验规则是这样的：1.只吃麦当劳销售的食物，包括饮料；2.不买加大套餐或者汉堡堡、饮料，除非服务员主致力提出；3.菜单里的每种食物都吃至少一遍。为证明绝非做假，斯普尔洛克特别请了 3 位医生为整个实验过程做记录，定期追踪他的健康顾问、厨师、小孩，探寻健康与快餐的关系。在拍摄纪录片之前，身高 1 米 9 的斯普尔洛克身体健康，体重不到 84 公斤。在试验了两个星期后，医生说他的肝受到严重损伤，应当停止试验。但他没有听从医生的

劝告。三周左右，他的心脏开始异常，医生命令他每天吃两片阿斯匹林，他拒绝了，因为麦当劳不提供阿斯匹林。结果一个月后他的血压大大提升，体重也增加了 11 公斤。摩根?斯普尔洛克表示，世界范围肥胖增加的原因之一是美国快餐文化的输出。他以麦当劳举例说，这家快餐连锁店在 100 多个国家每天为 4600 万人提供饮食，其中美国人只占一半。也就是说，2300 万人在美国，其他 2300 万人在国外。所以说，我们正在把我们的坏挑毛病输送到全世界。

2004 年 6 月 23 日美联社报道，美国加州牛奶“中毒不轻”：美国的环境保护组织在发表的最新报告中说，加州出产的牛奶含有高剂量的有毒物质，对儿童和孕妇危害很大。这些有毒的化学物质学名叫高氯酸盐。科学家已证实，该毒素对人的甲状腺有破坏作用。这种化学物质已在美国加州等 20 个州的饮用水里被发现，这些州的水源大都受国防军事工业和航空工业的污染，如科罗拉多河上游是军工和航天基地集中的地方，而该河的河水是南加州和亚利桑那州的主要水源。该环境保护组织委托得克萨斯管理工学院对他们洛杉矶和桔县的零售店取到的样品做了化验，结果发现在 32 份样品中，有 31 份中含有有毒物质。而且他们说，美国农业部的另一次化验上，发现南加州几个市县的牛奶受污染更严重。他们没有说高氯酸盐是怎样进入牛奶的，但是被该物质污染的水的确被当地的农场和田地使用。无怪乎美国参议院营养与健康特别委员会主席麦戈文讲道：千百万美国人塞进肚子里的东西，很可能使他们患肥胖病、高血压、心脏病、糖尿病、癌症。一句话，会慢慢地致命。

因而，吃即吃的安全问题不但在历史上的作用不容忽视，就是在我们眼下的社会现实中更是举足轻重。它不但搅得各国政要们奔忙得脚打后脑勺，而且对世界范围的国际贸易和国家安全也有颇大的影响——2002 年 5 月 10 日半岛上的主要城市的市长、城市主管们为政府的代表就城市食品安全问题签署了亚的斯亚贝巴宣言。在“亚洲半岛上的城市供给”讨论会宣读宣言时，亚的斯亚贝巴市政府的市长 Ali Adbo 表示这个宣言将有助于提高食品安全和为在半岛上的城市里维持生计提供一个开放的环境。他也指出各位市长已经意识到为了提高城市食品的安全性在交流知识和技术方面与参加者之间在当地、国内和国际层次上进行合作和连成网络十分重要。

马来西亚农部会呼吁政府采取积极措施控制蔬菜的农药检验。该会吁请政府关注入口蔬菜对本地菜农的冲击，平衡本地蔬菜生产量和蔬菜入口额，避免入口蔬菜泛滥。

在食品安全方面，历届美国政府都非常重视：早在 1996 年美国就颁布了《美国肉禽屠宰加工厂（场）食品安全管理新法规》，建立起加工控制系统与微生物检测规范、致病菌减少操作规范及卫生标准操作规范，预防食品中毒事件。新法规强调预防为主，实行生产全过程的监控。这是对美国使用了近百年之久的以感官检查加终端产品检测为手段的旧有食品安全管理体系的全面改革。

1997 年，克林顿政府又发起了“食品安全运动”：美国卫生部（包括其下属机构 FDA）、农业部和环境保护总署又联合签署一份备忘录，决定建立“食品传染病发生反应协调组”，（FORC-G，），以便加强联邦、州和地方食品安全机构之间的全面改革。

另处，现任总统布什也非常关注食品安全，2003 年 2 月 3 日，他发布总统令指示农业部、卫生与公众服务部和环境保护局等美国政府部门和机构，研究和列发监控系统以防范美国农业和食品加工系统可能遭到的威胁。总统令还对

食品安全保障的信息交流教育和研发等方面的问题发出指示总统建议下一个财政年度大幅增加用于保护美国食品供应的预算。美国食品和芗管理局（FDA）局长马克?麦克莱 伦表示，预算拨款要求“考虑到保障食品安全日益增长的需求，特别是在可能出现恐怖主义行为的情况下。”

德国人对

转基因食品的选择是排斥并期待着：一位年轻妇女领着刚刚学会走路的儿子，来到一家生态食品店，毫不犹豫地购买了两块“幸福猪排”。尽管这种猪排的价格大约要比普通猪排高出 60%，她还是选择了贵的。当记者问她为什么一定要选择生态猪肉时，她很认真地解释：“生态食品很安全，对人体更健康。”

近年来，欧洲食品让人放心不下，带有疯牛病的牛肉，怀疑患了口蹄疫的羊肉，还有激素超标的猪肉。炒得发焦的转基因食品，使许多德国人如惊弓之鸟，对食品的安全意识大增。

过去，人们知道的无非是花粉过敏！现在的食品加工企业根本不顾消费者的利益，他们用廉价的代用品再加上各种香精，“变”出许许多多的所谓比自然食品“更好”的产品来，这些伪造的味道足以让人们的味觉器官混乱。目前，食品行业已经开发出 6000 多种各色化学添加剂和代用品，例如，人们觉得味道不错、简直可以乱真的草莓味香精，就是从锯末、微生物和霉菌中提取出来的。如今，每个德国人摄入体内经工业代用品处理过的食品，平均每天达 500 克之多。德国与食品有关的法律逐步形成了上百个，其中最直接的就是《德国食品和实用品法》。该法律规定，生产和销售的产品中不得含有禁用添加剂，不得含有过量农药成分等。此外，误导消费者，伪造产地数据和保质期等也均属于禁止之列。

凡此种种，我自以为尚健韧的神经已无法承受这足以用“天地不容”来指代的恶行！兀自想起此间为写本文去采访江西中德大地生物工程公司采访时的一件奇异：在途经庐山静土宗祖庭东林寺时，机缘巧合地结缘主持释大安法师的一段幸事。大安法师是当世少有的大德高僧，出家前为北京一著名经济类大学教授，法研修佛学精劲博深，令人心仪。当我就眼下食品安全的现状及解决方法向法师求教，大安法师悲悯开释，最后口诵《佛说无量寿经》卷下：“唯此间多恶，无有自然。勤苦求欲，转相欺殆。心劳形困，饮苦食毒：如是恶务，未以宁息。”最后法师就此说道：“世间一切惟心法。”至此，我戚然灰淡之心方有些许安慰。

在我们的日常生活中为了维系生命所必需的吃喝问题，如果都成为一件高风险的事情的话，那么我们这个社会还有什么希望呢？而再腆着脸奢谈什么和谐社会，简直就是滑天下之大稽了。

前些天美国的自由亚洲中文广播电台打电话给我，采访关于湖南株洲又出现劣质婴儿奶粉导致“大头娃娃”的事件，当时我竟吃惊的不知说什么好了。因为安徽阜阳那起因制售劣质婴儿奶粉，导致 100 多名令人发怵的“大头娃”的恶性事件时间过去还不到一年呀！因为在目前这种毒奶粉事件在中国各地又开始风起云涌，而令全球谈虎色变的萨斯

病毒也一直在中国蔓延着，毒奶粉和萨斯这两个随时都会给人类带来毁灭性灾难的潜在危机的病毒，只是暂时被中共当局当作所谓的副面消息给冷藏和屏蔽起来了而已。从这个方面来讲，我们这个民族正在不知不觉中进行着集体

无意识地慢性自杀。所以我觉得不分朝野的所有中国人急迫的需要一场灵魂救赎运动！

新女娲补天

新女娲补天(1)

往古之时，四极废，九州裂；天下兼覆，地不周载。火监焱而不灭，水浩洋而不息；猛兽食颛民，鸷鸟攫老弱。于是女娲炼五色石以补苍天，断鳌足以立四极，杀黑龙以济冀州，积芦灰以止淫水。

————《淮南子》

唤起记忆即唤起责任。

——雅克?德里

达维持生命，人也必需吃生命的粮。

——耶稣

在自然界中的所谓天，也就是包围在地球外面的大气层，在这厚厚的大气层中，有一层薄薄的臭氧层，这便是我们赖以生存的地球的“保护伞”，它保护地球表面免受紫外线的辐射，并对控制地球气温起着重要作用。

然而，现在我们头上的这片“天”却出了问题。臭氧层急剧减少，南极上空的臭氧层出现了巨大控洞，该处的臭氧层减少了 40%，而且空洞正在进一步扩大出口。这也就是说，在我们人类头上的“天”被撕破了，有了个巨大的破洞。因为，臭氧被破坏后，原来被臭氧层挡住的那部分紫外线，将长驱直入地辐射地球，它对人类健康以及海洋和陆地生态系统具有长期的有害影响。紫外线的增加会使人类的呼吸道疾病和白内障患者增加，损害人的免疫系统，皮肤癌的发生率也大大增加。1985 年，科学家向全世界发出了警报：他们实际观察到南极上空的臭氧层中出现了巨大的空洞（面积 2000 万平方千米，比两个中国面积还大）。在那里，臭氧浓度已从大约 400 道布逊（一种表示臭氧层浓度的单位）降到了 200 多道布逊，这使人们对臭氧层耗竭问题倍感担心：设想一下，假如真到了那一天，地球上面目全非，饿殍遍地，到处是瞎子，成千上万的人死于皮肤癌，洪水泛滥，城市消失，这并非杞人忧天，那我们迟早将面对比地狱恐怖千万倍且难以想象的现实。

1987 年在联合国环境规划署的主持下，24 个国家共同签署了《关于消耗臭氧层物质的蒙特利尔议定书》。它规定工业国必须在 2000 年前禁止生产和使用氯氟烃［Chlorofluorocarbons]产品，发展中国家延长 10 年。1990 年，大约有 60 个国家在伦敦签署了到达 2000 年停止使用和生产氯氟烃及其他几种制品的协议。1992 年 11 月，在哥本哈根举行了有 86 个国家的部长和官员们参加的联合国环境会议，会议结束时达成一项协议，发达国家停止生产氯氟烃的日期，从 2000 年提前到 1996 年。与会者还设立一项永久性的蒙特利尔多边基金。因此，研制氯氟烃的化学代用品，寻找“修补” 臭氧空洞的方法已成为科学家的重要课题，许多工程师正在设计新的不用氯氟泾的致冷设备。

以上种种做法，便是人类正在启动的“新女娲补天”工程。而在我们中国古代优美的

神话传说中的“女娲补天”又是什么样呢？据传，天上水神共工与火神祝融打起仗来，共工战不胜祝融，怒触不周山，使天柱折，还砸了个窟窿，火烧不止，洪水不息，恶兽横行，给人类带来了一场灾难。女娲看到人间无端遭此浩劫，骑骊马带领人战胜灾难，炼五色石亲自将天补起来，又斩断巨鳌的四足做天柱，把天撑住，人们重新过上安宁幸福的生活。

骊马驰骋，彩石眩目，烈焰熊熊，绚丽悲壮……好一派令人神往的浪漫壮景。

现在，面对我们全体老百姓的“天”——即

食品安全已日异污染的严重现实，以亲民维宪为首发阵容的新一届中央执政府，在以抗击萨斯获胜和以“孙志刚案”为契机废除可用“万恶”来定义的“收容审查制度”后，也已经启动了21世纪的“补天计划”并付诸行动——

温家宝，一个以亲切周到的平民形象为国际传媒所称道的共和国总理，在2004年7月21日主持国务院常务会议时，却一改平素满脸的微笑，显得忧郁中略带点激愤，因为他是在听取国家食品药品监督管理局关于食品安全工作情况的汇报。面对如此形势，温总理指出，食品安全关系到广大人民群众的身体健康和生命安全，关系到经济健康发展和社会稳定，关系到政府和国家的形象。各地区各部门必须牢固树立以人为本、执政为民的思想，全面履行人民政府的职责，切实把食品安全工作放在突出位置抓紧抓好。

会议认为，中共中央、国务院历来高度重视食品安全问题，近几年一直把打击制售假冒伪劣食品等违法犯罪活动作为整顿和规范市场秩序的重点。各地区、各部门做了大量工作，取得一定成效。总的看，生产经营假冒伪劣食品案件多发的势头有所遏制，食品安全形势趋于好转。但是，食品安全问题仍然比较严重。这便是一个务实政府应有的理性与清醒。

而以风度和学识赢得国内外，特别是女性认同的副总理吴仪，分别在不同场合强调“集中力量整治食品卫生”的重要性，仅2004年的4个月中，这位副总理相关食品安全的讲话就有四次之多。

在2004年4月29日，全国整顿和规范市场经济秩序领导小组的全体会议上，吴仪指出，针对当前食品卫生存在的突出问题，将监管工作重心下移，加强对农村市场的监督检查，追根溯源，严厉打击制售假冒伪劣食品的违法行为；要整合执法力度，加强综合执法，建立长效监管机制；要运用信用惩戒机制，把制假者列入“黑名单”并通过各种媒介向社会公开，将制售假冒伪劣食品的违法行为暴露在光天化日之下；要强化地方政府责任，建立责任追究制；要加强宣传培训和社会监督，切实抓好食品卫生整治工作。

2004年5月21日，作为职能部门的最高行政长官，国家工商局局长王众孚强调，新近开展的食品安全专项目整治，要实行严格的责任制和责任追究制，对工作不力、失职渎职的，要依法依纪追究有关负责人的责任。在一手抓食品安全专项整治的同时，要一手抓队伍作风整顿，规范执法行为，促进依法行政。他的此番话，揭开了我国食品安全专项整治将祆严格的责任追究制序幕。

而早在2003年11月19日，农业部副部长范小建已在讲话中把食品安全提到了关系人民利益和社会稳定的高度。

在当月十二日，在中国国际农产品交易会的范小建说，为适应农业发展新阶段的客观要求，尽快提高农产品质量安全水平和市场竞争力，2001年，农业部启动了“无公害食品计划”。现在“无公害行动计划”已成为一项提高农产品质量安全水平和保证消费安全的“民心工程”。“食品安全直接关系到消费者身体健康和社会稳定，是全面建设小康社会的重要内容”，这是政府官员中较早关注食品安全并将其与国家安全联系的先见。

王岐山，一个在抗击萨斯危难时期就任的北京市代市长而闻名于世的首善之都的最高行政官员，不但四处检查食品安全的隐患所在，还频频出席相关的食品安全的各种宣传活动，他在2004年7月3日召开的北京市食品安全工作会

议上说：食品安全工作关系到群众的生命安全责任重于泰山，怎么强调都不过分，怎么抓都不为过。一定要实事求是地估计首都食品安全形势，对首都食品安全工作成绩不可高估，不要怕暴露矛盾，更不要粉饰太平。王岐山欢迎新闻舆论和人大、政协等社会各界监督首都食品安全隐患。要抓住食品安全典型案件。必要时与新闻媒体配合，贪污予以查处和进行曝光。

而他那句“食品安全，怎么强调都不过分”的话彰显了一个施政者的责任感和情怀。

作为最高权力机构的全国人大和以参政议政著称的政协，在这次“众人拾柴齐补天”的食品安全行动中，也发挥了意料之外的能量：

2003 年政协十届一次会议闭幕前一天，国家工商总局公布了 2002 年消费者投诉的 10 大焦点领域，食品安全问题高居投诉的首位。这引起了政协委员们的高度关注，他们强烈呼吁：民以食为天，“超标肉”、“农药菜”、“毒大米”，谁为我们撑起安全“天”，这便是那次会议上著名的政协委员问责食品安全。然而，今天的老百姓在这片天下却没有了安全感！应采取切实举措，确保食品安全。同时，在今年的“两会”期间，有两百余名全国人大代表联名提交了 8 份议案，相应的政协提案更是多达 27 份。在某些省份，食品安全问题更是上升到 1 号提案。

在 2004 年 3 月初的十届全国人民代表大会第二次会议和全国人民政治协商会议十届二次会议上，下榻于北京市东五环和京通快速公路附近的华润饭店的陈益群委员，他自 1984 年从浙江调到民进中央，曾连续担任第七、八、九、十届全国政协委员，还是第八、九则政协副秘书长。他以个的名义提交了一份《关于加大对食品安全监督、执行力度的建议案》的提案，提案是这样开头的：“俗话说‘民以食为天，食品安全是关系到千家万户、亿万群众的大事。俗话又说‘病从口入’，好多疾病是从饮食不当而来的。现在市场上的许多食品确实使人不放心……”

食品安全成为“两会”代表委员们关注的热点问题之一：30 位人大代表在十届全国人大二次会议上专门就加快食品安全法立法问题提出议案。该议案指出，在目前没有一部完整的食品安全法的情况下，国家食品药品监督管理局得到授权对食品安全进行综合监督、组织协调和依法组织开展对重大事故的查处，但无法从根本上解决问题的原因在于：解决当前各有关部门在食品安全管理方面存在的“规定偏软、力度偏弱、职能分散、市场管理混乱”的问题上缺乏法律支持，同时鉴于我国食品发展的现实情况，他们还提出了保证食品安全的八点具体途径：一是完善法制，加快食品安全立法；二是加强检测，建立完善的食品安全监测系统；三是保障食品安全，建立控制标准；四是建立信用档案，加强企业监测；五是解决安全根源，避免食品环境污染；六是加大打假力度，消除伪劣食品；七是加强食品安全管理模式；八是完善食品市场监督体制。

随后，国务院立即召开实施食品药品放心工程电视电话会议，主要任务是着重强调了充分认识实施食品药品放心工程的重要性和紧迫感性，并将实施食品药品放心工程的提到了关系到人民群众的切身利益和社会安定的高度。

在 2004 年 3 月的全国两会上，人大代表和政协委员纷纷就食品安全献计问责：

邢克智等代表提交了关于制定“食品安全监督管理法”的议案。议案说，建议对现有法律法规进行认真清理、补充和完善，对一些涉及食品监管的旧法

进行废止、修改和整合，制定完整统一的“食品安全监督管理法”，从而减少和避免立法和执法上的互相冲突。

全国政协委员、

浙江大学环境与资源学院常务副院长陈英旭指出，我国早在2002年8月1日起就开始实施食品市场准入制度。然而目前，我国涉及食品安全监管职责的有工商、质监、卫生、农业、药监、商务等将近10个部门，从事食品安全监督的工作人员已经达到百万之众。“多头执法”使很大一部分力量在相互依赖、推诿中消耗掉，部门之间形不成合力，监管责任落不到实处。目前存在法律法规不够完善、执法主体不够明确、缺乏统一协调的管理机制监管能力薄弱等问题。要重新树立公众对食品安全的信心，政府必须负首责。

全国人大代表、四川省泸州市市长肖天任表示：市场准入和标准统一是关键。首先在生产上，建立集中屠宰基地无公害蔬菜基地，由以往分散经营模式改为集中生产，这样便于政府部门对进入市场的食品进行监控。其次，对进入市场的食品制定检测标准如农药残留标准等。第三，对供应商提高准入门槛。供应商必须是具备一定资金实力、有固定经营场所的单位。同时加大打击力度提高供应商违反法律法规的成本。

全国人大代表、北京市农林科学院蔬菜研究中心副研究员高丽朴建议，批发市场法应尽快出台，农贸市场对食品卫生要求执行的是《食品卫生法》，但该法并不涉及未加工的农产品，而批发市场内很大数量的产品，恰恰是没有加工的农产品。有的市场检测出蔬菜农药超标，只是禁止在本市场内卖，经营者却可以将蔬菜转移到其他地区交易。这样，消费者的健康将很难得到保证。国外对检测不合格的食品都有封存、销毁等相关法规，我国应尽快出台批发市场法。

全国政协委员、中华全国供销合作总社杭州茶叶研究院院长骆少君指出，2001年至2003年专项调查发现，我国食品企业70%是10人以下的“家庭小作坊”，难以保证食品质量安全。由于我国相关法律法规和标准条款过于笼统，操作性不强，从而造成处罚力度太轻违法者没有得到应有的惩罚。造假贩假的成本很低，使得惟利是图者屡罚不改。要像生产工业品一样生产农产品，尽早尽快实现农业标准化。百姓进市场买菜不再为农药超标挑挑拣拣了，农业的标准化才算做到位，食品安全的工作才算是做位了。

台盟中央委员、上海市政协副主席石四箴委员分析认为：食品安全无论生产环节，还是销售环节都存在许多安全隐患。如《食品卫生法》仅对104种农药在粮食、水果、蔬菜、肉等45种食品中规定了允许的残留量，总含291个指标。而在国际食品法典则对176种农药在世界范围内75种食品中规定了2439条农药残留标准。

为确保食品安全需要加快完善食品安全保障体制，。第一，在健全《食品安全法》的同时，出台具有可操作性的《食品卫生法实施条例》。我国现有的《食品卫生法》不仅时间滞后，且标准体系不完善，尚存诸多法律“盲区”。第二，建立食品安全预警机制。应改变那种食品安全事故发生后或媒体曝光后才处理的情况，从源头抓起。第三，对于已经发生的食品安全事故，除对当事人严肃查处，还要对其上级主管部门实行倒查追究制度。第四，加大对假售假者的力度，令其无力再生，永远逐出本行业。同时，近期可对现有监管体系进行梳理，明确监管责任，理顺执法监管体系。此外，应统一食品安全标准，提高检测技术，建立完善的食品安全检测短系统。

全国人大代表、北京鼎业律师事务所许智慧博士提出建议强调：应尽快成立专门机构。建议国务院或授机成立跨部委的全国统一的对食品安全进行管理的专门机构，来统一组织、协调、管理与食品安全有关部门，包括农业部、卫生部、环保局、质检局、工商局等的全部工作以统一协调立法、检测、监控、执法、科研等工作对全国的食品从生产、加工、包装、贮运、销售和进出口各个环节严格监管。

河北代表李寿龄表示：目前不合理使用农药，在农药生产中添加有毒制剂等情况很普遍。而滥用植物生长调节剂的行为，则使食品安全受到很大的威胁。农业投入品的生产、销售、使用和服务等各个环节应尽快纳枚法制轨道。《农产品管理条例》、《农药使用准则》等法律法规已出台，但是这些法律法规的可操作性和实用性都较差，在农药残留方面还没有相应的法则。所以，要尽快对现有农药管理的法律法规做出必要的修改。同时要重视农药、化肥对环境和农产品品质影响的研究，引导企业开发低毒低残留的农品种，加强对农民科学用肥的培训。

食品安全写进人权白皮书:2005 年 04 月 13 日 16:08 今天上午，国务院新闻办公室发表《2004 年中国人权事业的进展》白皮书———与去年相比，今年新增加的内容有生产安全、抗灾救灾救济工作、城市中重病重残救助、食品药品监督管理和环境权益。其中还特别强调——中国人民健康总体水平已超过中等收入国家的平均水平。国家加强食品药品综合监督，依法严厉打击生产、销售假冒伪劣食品药品和有毒有害食品的违法行为。

……

面对些代表们急迫感和高度负责精神，我仍要说：作为一个选民，我最敬佩的还是姜德明——这个被誉为“食品安全第一案”的人大代表，尽管采访期间我多方联络，终未与他谋面，那么我只好在现有的资料中试图让他的形象丰满起来：

姜德明，全国人大代表、江苏省射阳县农技推广中心副主任、高级农艺师，他引起媒体关注的原因是，连续四年提交的《农产品质量安全法》议案。姜德明患有骨癌、肺癌。因骨癌截断左肢。自身的不幸引发姜德明持久呼吁“谨防毒从口入”、“严防入口关”和行动。一双铁拐和满腔责任支撑着姜德明为食品安全韧性奔走。2004 年 3 月 11 日下午，姜德明就《农产品质量安全迫切呼唤法制》、《依法加强农技推广，促进农村经济发展》在人大会议疾呼。温家宝听后感言姜德明同志是残疾人自立的一面旗帜鲜明。“你说我工作难，我看你比我还难。目前存在的问题，我们政府有责任。你提的两点建议，我觉得非常好。”

姜德明代表对食品安全有着切肤之痛。1990 年，他患骨癌截断左腿。1994 年，癌细胞转移至肺部，切除一片肺叶，拿掉两根肋骨。经过 16 次痛苦化疗的他反思患病成因，明白了自己是“毒从口入”。随即，他搜集了几十万农产品检测资料中可一一证实农药与癌症之关系，并有 10 万以上急性中毒事件源自超标农药。也正是自己原权利意识的觉醒和对人民代表名誉的珍视，姜德明无论在什么场合都在呼吁：“每天有多少人在吃毒啊！为什么我们现在吃的梨个儿很大，但是不甜，这是因为用膨大剂；黄鳝个个膘肥体壮，是因为‘吃’了避孕药，本来在自然状态下需要 7 年才能这么肥，现在只要 7 个月就可以上餐桌了，但孩子们们却有可能因吃了这些‘服药’的黄鳝而性早熟；西瓜、香蕉都是不易运输和保存的产品，但现在这全都不成问题，因为采用了‘乙烯利’催

熟技术，把未成熟的西瓜、香蕉摘下来，到销售时喷一下‘乙烯利［ethephon］’就行了，红瓤白子的西瓜多数是‘乙烯利’的结果……我们在吃水产品的时候，有时不是会感觉到水产品有煤油味吗？那就是金属汞等污染所致，而金属汞会引发‘水俣病［minamata disease］’，以及痴呆、畸表、血液病等。湖北某地有个湖，当地的渔民从来不吃湖里的鲢鱼，就是因为鱼有煤油味。但是，2000 亩水面每年生产的 50 万斤这种鲢鱼却产销两旺。因为当地人把它加工成鱼丸、炸鱼块、咸干鱼后拿到城市里销售！”……

由食品安全所引发的黑幕不揭，对不起百姓。封杀毒源必须动真格的，要以法克毒。正是由于几年来姜德明代表近乎祥林嫂般的一遍又一遍唇焦舌蔽的呼吁，政府高层才得以对此有了详尽充分的认识，他的恒心、坚持和勇气，是我们这个种族中的精英和良知，他用自己的真话行动幻化出我们这个新“补天”计划中最绚丽的五彩石！

在遥远的从前，女娲是冀州补天，昆仑取石。那我们今天要补食品安全这个“天”该到哪里去采石呢？答案当然是以欧美发达国家为师，建立能与国际接轨的检测和管理机制，吸收他们在上百年的工业化过程中积累的预防管理经验。仅以美国为鉴：在美国，食品药品管理机构是一个拥有颇大权力且相互制衡的强制机构，而且由其建立的食品安全系统有强大的法律及企业的大力支持，它将政府权利与各企业食品安全体系紧密结合，确保美国的食品安全维持在一个较高的水平。担任此职责的主要由人类与健康服务部(DHHS)、食品药品管理局（FDA）、美国农业部（USDA）、食品安全与监测服务部（FSIS）、动植物健康监测服务部（DHHS）、环境保护机构（EPA）这几个部门组成部分。同海关定期检查、留样监测进口设备。此外，还有其他部门，如疾病控制预防中心（CDC）、国家健康研究所(NIH)、农业研究服务部(ARS)、国家研究教育及服务中心、农业市场服务部、经济研究服务部、监测包装及牲畜管理局、美国法典办公室、国家水产品服务中心等部门也负有研究、教育、预防、监测、制定标准、对突发事件作出应急对策等责任。FSIS 主管肉、家禽、蛋制品的安全；FDA 则负责 FSIS 之外的食品掺假、存在不安全因素隐患、标签有夸大宣传等工作。在美国，若某种食物中的食品添加剂或药物残留未经 FDA 审查通过，则该食品不准上市销售；EPA 主要维护公众及环境健康，以避免农药造成的危害，加强对宠物的管理；APHIS 主要是保护动植物免受害虫和疾病的威胁。由此可见，FDA、APHIS、FSIS、EPA 运用食品安全法律法规维护食品的安全从而保护了消费者的身体健康。

而这些“他山之石”是否能助我们“补天”，我认为关键之处是取决于我们掌握着绝对权力和资源的政府，能否和民间社会在共同行动的过程中建立互信互动的良性态势，即分清各自的责权利，在无论什么情况下，都必须相互负责，革除互动过程中的哪怕是细节上的虚浮行为。比如说讲食品安全吧，原本是一件针对性强且严肃的事情，可我们的各级职能部门不论是在讲话还是发文件中，前面都要冠以“我们学习了什么什么”之后的八股套路，这便使一桩原本严肃的事，由于细节的不真实而使之变得滑稽可笑，进而严重影响了其在公众当中的公信力和真实感。但愿我们的政府也能效仿以变法著称于世的商鞅而“城门立柱。”而相应的法律保证和打击力度也是一个必须的保障。因为我们面对的是马克思预计的“甘冒绞首危险”的 300%的利润和行为与道德早已失范的疯狂透支！在此点上，英国人当年在香港初始建立市场和社会秩序时所采取“严罚狠制”的震慑性法规可以借鉴。但同时必须明了，我这里强调的治乱必

须用“正典”（即现代社会的透明法规），而不是传统意义上的所谓治乱世须用“重典”。

我们现在所面临的“补天”是一个漫长的过程，不可以一蹴而就，我们也不能奢望有什么一吃就灵的“妙药”。因为今日凡此种种的这些症状，都是我们多年来疯狂透支的必然结果。当年一蜂窝地“越穷越光荣”，导致了我们整个民族十数年的贫穷与闭塞；而随后杀鸡取卵式的“人人争当万元户”，又使得人们都成为变态掘取、疯狂透支的“馋猫”！透支社会、透支环境、透支亲情、透支信任……透支使我们失去了底线，无论是有形还是无形的，这也是导致食品安全日异恶化的一个重要因素。仅以如下个案为证：

2004 年 3 月 8 日对日本京都这个在 1983 年 7 月 16 日就已和中国陕西建立了友好关系的城市来讲，应该是一个再也平常不过的日子，可就在京都府下辖的丹波町浅田农产船井农场，一场惨剧发生了：早上 7 点 50 分，养鸡场的员工意外地发现养鸡场的老板浅田肇和妻子分别吊死在相隔不过 100 米的两棵大树上，在阴湿的薄雾中，这两具尸体仿佛就是两个大大的问号。

死者浅田肇，生前为浅田农产公司会长，因隐瞒

禽流感疫情造成严重后果，8 月 3 日事发，5 天后老夫妇双双自隘谢罪，时年 67 岁。

也就是在浅田肇隐瞒疫情事发的同一天，在中国广西南宁海关，由广西检验检疫局与南宁海关共同销毁重量达 113.013 吨的冻鸡心，原因是进口地美国特拉华州肯特区一处农场发生禽流感疫情，依据农业部、国家质检总局于 2 月 10 日联合发布第 344 号公告，将此全部销毁。

货主积极配合，雇请一台挖掘机，在高峰岭挖掘了一个深达 10 米的大坑，用 6 辆大卡车将这批美国进口冻鸡爪运到处理点，全部倒入深坑，并撒了厚厚一层生石灰进行消毒后深埋。这便是当天媒体的正面报导，后谁知媒体的表扬之后还未过夜，上百吨“问题鸡爪”被深埋的南宁市新兴科农贸食品有限公司当晚以 2 万元人民币，雇请他人将鸡爪盗挖出来，并偷运回公司冷库藏匿。广西检验疫局闻讯立即赶往新兴公司冷库，查封了这批鸡爪。新兴公司知道问题严重了，遂来个“金蟑脱壳”，叫两名公司员工“顶下来”，但随着媒体、市民的质疑和检验检疫部门调查的深入，两名员工“顶不住了”，便向有关部门坦白了事情真相。可事已至此，新兴公司的老板非但没有悔意，反倒百般抵赖，谎称是两个打工仔看着这么多鸡爪埋了可惜，便在深夜里私自背着自己开着掘土机把鸡爪挖出来运了回来，简直是要钱不要脸的混话！试问两个打工仔就能偷偷开出身价不菲的挖掘机？而且还能随意打开公司库房的门？再说打工仔就是学雷锋也没这个学法！

又据《朝鲜日报》6 月 15 日报道，韩国景象食品公司总经理，因公司用极不卫生的下脚料制作劣质饺子丑闻曝光，于当月 13 日傍晚爬上汉城龙山区盘浦大桥投江自杀谢罪。警方从现场找到长达四页的遗书，这位申姓总经理在遗书中苦劝同行要走正道：“如果韩国饺子生产商不能尽快洗清污点，恢复自己的声誉，他们将无法继续在市场中生存。”同时他还呼吁消费者：“请再给食品生产商一点信任！”

这便是我们山水相依的两个邻国的公民，是我们平素谈及其国名时都会无端轻慢的在前面冠以“小”字的国家的血性与底气，是“以死谢罪”的道德底线与“好死不如赖活着”的混世逻辑的无言比照！在报道国计民生等重大问题上，有着国内媒体少有的严谨理性的《国际先驱导报》近一期头版显著位置的

一篇题为《假如甲午海战再次打响》，不失为阐释亚洲国民性和实际国力的理性之作。

2006 年 10 月初，笔者在柏林要和朋友去吃过去在国外吃过的一种极象西安的名吃肉加馍的土耳其肉饼，朋友的惊诧使我亲闻了另一桩被当地人称为“腐肉风波”且把德国闹了个天翻地覆的同样事体：德国警方在

慕尼黑一家肉品批发公司的冷藏库内搜出了 120 吨过期腐肉，其中一部分已超过保质期长达 4 年之久。过去人满为患的烤肉店成了“恐怖地带”、就连多数的守法土耳其人开的店铺和房屋都被极端分子纵火焚毁。

其结果是涉嫌贩卖腐肉的食品公司老板、74 岁的乔治·卡尔·布鲁纳于当日早晨在自己家中上吊自杀。他没有留下任何遗书，而在他公司的仓库里还有约 60 吨腐肉和 40 吨腐败蔬菜。德国警方高级官员威尔弗林甚至怀疑，在德国有一个专向出售土耳其的烤肉店供应腐肉的“烤肉黑帮”，主流的《图片报》则认为，布鲁纳是因为不能忍受连日来的舆论压力而自杀的，而《明镜》周刊的评论则更为直接：腐肉奸商与其说是自杀，还不如说是被食品监督环境判处了死刑，在当今社会，失信就意味着身败名裂。

对一个民族来讲，精神中毒远比一切毒害要严峻和后患无穷！

民谚云：能抽打自己影子的鞭子，只能是自己屁股后面的尾巴。

眼下，无论是上班你打开报纸，还是开车时拧开车上的广播，要么回家打开电视或者电脑，几乎是在你所能碰上的所有媒介上，相信你看到最多的就是药品或者保健品的广告。这种现象能否带给我们一些警示呢？我们这个民族真的就要象人们常说的“前四十年拼命挣钱，后四十年化钱保命！”吗？鸦片曾使我们这个种族成为贫弱的“东亚病夫”，那么有毒的食品将会带来什么？！

为写这篇文字，不经意间养成了一个现在回想起来都有点儿唐突且不好意思的习惯：每到一处，无论是熟人朋友的办公室，还是外出时的饭馆或者酒店，有时甚至是列车上碰上的一面之缘的人，只要有报纸我就借来看，而且每天还要在报纸摊上买好几种报纸，回家，以至于帮我收拾报纸的儿子都开始抱怨：你又不上班，整天还弄这么大一堆报纸，把自己弄得象个干部似的！

尽管“儿怨”鼎沸，我仍积习难改，又从今日《北京娱乐信报》的同一张报纸里摘出三则报道：头版头条的通栏标题是《九市场查出农药超标菜》，其内容为：

北京市首次通报蔬菜农药检测情况，抽检农药超标蔬菜占 10.6%：通过抽样检测，全市有 9 个超市和批发、零售市场被查出不合格蔬菜，而这些蔬菜的来源中竟包括北京 3 家有名的蔬菜生产、配送基地。

有关人士表示，抽检发现北京的蔬菜产品目前存在三大问题之一便是超市中的蔬菜质量安全隐患较大，主要原因可能是配送超市的企业自身缺乏严格管理措施，导致配送蔬菜质量的良莠不齐，同时超市自身也缺乏有效的检测手段制度。

6 种含乳饮料不能喝：2004 年 8 月 4 日，国家质检总局共抽查了北京等 10 个城市 40 家企业的 40 种乳饮料产品，合格 29 种，产品抽样合格率为 72.5%。一些标为“**

酸牛奶、**牛奶”的产品，实际只是酸牛奶饮料或牛奶饮料，对消费者造成误导。

就此次曝光的 6 处不合格产品名单，王府井、天客隆等商场、超市均表示，没有销售这些含乳饮料，如果发现会立即下架。

江西宁都发生疑似食物中毒：8 月 7 日，江西省赣州市宁都县发生一起因参加宴会引起的疑似食物中毒事件，到 8 日晚上 22 时，先后有 109 人出现腹泻、呕吐、发烧等症状，进入医院治疗。经救治，昨日已有部分中毒者出院回家。

据卫生部门初步诊断，引起这次疑似食物中毒的原因极有可能是患者食用了受细菌污染的食物引起的。

……

之所以这样，是为了在报纸上寻找和

食品安全相关的信息和线索，因为在一定程度上，这些所谓“负面影响事件”还是职能部门的“秘密”！而这所谓的“秘密”，便是滋生在我们这个种族肌体上的毒瘤和癌变细胞，因为其能将任何崇高的事情，在瞬间演变成滑稽的闹剧，让一切真实的现状变的将信将疑。其结果便是无论发生了什么样的恶性事件，人们的反应都会自我限定在由开始的震惊、愤怒、近而转化为无奈、麻木和绝望的情感流程。也正是这一无序的流程，使得天良阻塞、正义淤结，进而为所有的恶行创造“浑水摸鱼”的天然环境！试想，一个被麻木与绝望所左右的社群，其出路和未来将会是一个什么境况呢？

故而，我以为，那些敢于在老百姓的“天”上打主意的不法之徒，他们之所以敢群起效尤，竟相为恶，这与一些职能部门事先麻木不仁，监管乏力，事发后又争相推诿、掩盖隐瞒等有着直接关系。更有甚者，一些“常在河边走”的职能部门，一直是在半遮半掩地玩着“放水养鱼”或“养寇自肥”的鬼把戏，而对在食品安全领域里作奸犯科的不法之徒的“捉放曹”，其实就是他们的财政来源！对如此频繁反复的恶性事件的发生，我们必须从制度上找到症结！在打击那些食品安全事件的直接肇事者的同时，更重要的关键是打击对这些事件负有责任的官员！使“民以食为天，食以安为先”成为整个社会的共识！

否则，在我们的日常生活中为了维系生命所必需的吃喝问题，如果都成为一件高风险的事情的话，那么我们这个社会还有什么希望呢？

2006 年 12 月 10 日修订于京北满井

后记：没有痛感，就会被淘汰(1)

从 1980 年代中期在国内出版第一本书，到坐在静寂家里的冬夜写这本将由中国工人出版社出版的第二本书的后记，时间已过了 20 余年。这期间仅印刷术的演进早已不能同日而语了——我初出书时丁玲还在继续鼓吹她的“一本书主义”：我私下以为她之所以这样说可能是和当时出本书的难易程度有关吧，不说三审三校森严的审查流程，仅印刷前把一个个的铅字摆弄植版，一本书印下来少说也得用上个一年半载。可眼下的技术，连排版带印刷出一本书，一周时间就足矣。

提笔至此，瞬间身心兀自有些许的颤栗与眩晕——由于逝去的这 20 多年无论是与国与家，涉人及已，都是足以用“风雨涤荡、洗心换骨”来定义的了。这 20 年间，就个人而言颇感欣慰的是自己的坚持、理想情怀与学会了感恩与包容的生活态度并不断地从中受益——特别是明白作为一个真正意义上的平民子弟，每做丁点上的了台面的事体，靠的都是朋友甚或陌生人的恩惠与提携。这也是我从生活中收获“受人滴水之恩，当涌泉相报”这句老话背后的深意与智慧：泉水喷出后无论它喷向那个方向，都会产生相应的反作用力的。

而自己当年十八、九岁出版第一本书时“持才傲物”的轻狂与鄙薄，现下想来着实可怜。因为作为一个偶然而孤单且脆弱的个性生命，我们究竟又有什么可“持”的呢？我们忙碌、豪情万丈、常常还野心勃勃。可又有几个人能在忙碌中抽出些许时间想一想：今晚临上床时脱下的鞋子，明天一早能否还穿得上双脚？

就用我们人的视角来讲一个例子：一群蚂蚁搬动一粒大米在我们的眼里可能微不足道，但在蚂蚁们的眼中其浩大、宏伟与我们人类已完成或正在进行的重大工程一般无二，而更要命的是我们人不经意间撒的一泡尿就能令其灾难灭顶；而一群蚂蚁在篮球上爬行，其自豪感和难易程度与我们的登天工程无异，可人只要轻轻的用脚一踢，蚂蚁顿时便会有“坐地日行八万里”的感觉。人只要换一个视角就会明白自己的境遇，同时敬畏、谦卑和感恩之情便能生根。近而就会明了人是需要相互依偎与温暖并去珍视这诸种情愫！

时间对人的雕刻与打磨，可能就是冥冥之中那只尚不为我们所知的神奇之手吧：就拿吃来讲，1985 年以前，我不能吃一丁点辣椒，而眼下吃辣椒的量在“四川人不怕辣，湖南人辣不怕，江西人怕不辣”的江西南昌都令当地人吃惊，这得益于我的四川籍前女友。也就是说我们身边任何一桩变化，冥冥之中都有它的偶然性诱因，而期间“种瓜得豆”——比如我谈恋情无果，却吃上了辣椒，也应该是各安天份的。

作为一个由于个性与经历而不愿走近生活细节和常态的人（用我母亲的话说就是喜欢干不打粮食的事又一点也耐不住琐烦），按说是不可能对“吃”的安全与否这种事体保持三年多的兴趣，而且有可能还会将这种兴趣继续保持下去。

我关注

食品安全的因由，与所谓的微言大义并不沾边，说起来还有点功利和世俗：我 2000 年刚从国外回来，在为自己所做的“口述史”项目象只无头苍蝇一样四处找寻资金的时候，犯了当时北京流行的“炒房炒成了房东，买

股票买成了股东，找投资找成了员工”三大忌中的最后一个：与偶然相识的几个朋友办了一间生物工程公司。

因为我拿的是干股，加之对技术又是一窍不通，而从我做了一辈子木匠的手艺人父亲处（我一直认为在中国的近 50 多年间，手艺人是一个对个性自由与尊严保持得较为完好的阶层）得益的交友原则：与人交往你认为吃亏了，可能刚刚合适；若你认为俩人谁都不吃亏占便宜的话，你一定已经占了朋友的便宜，因为人都是有私心的；而你要是连自己都认为占了便宜的话，你就彻底把朋友得罪了。故而，使我自然地想到自己的长处，写文章宣传食品安全用以平衡心理。我用三年时间写成了这本书，同时也淡出了这间公司。

每当我无望的找寻相关的线索未果、黑明连夜的查找相关资料、在不同场合象个传教士般口焦唇痹的讲食品安全，在 2005 年 5 月中旬，还和我的朋友田戈兵做了个《对话 2005 升级版》的剧场作品，由我粉墨登场主讲食品安全与来自加州伯克利大学的人类学博士豪冲的个人情感故事进行对话，这也是我在有限的公共空间里对食品安全这个公共话题进行的一次“高台教化”式的可能性探索，特别是为书中随附的近 300 多个可帮助普通人辨别哪种食物有害无害的方法（我个人更看重这一部分，因为这真的能对读者每天都要面对的吃还是不吃的难题是会有所帮助的）左比右划时，自己也为手头的工作动容——人是需要点精神支撑的，否则象我这样一个活了 40 多岁，连一万块钱都没有耐心数完

一遍的人，持续做这项可谓琐碎的工作其情其景是可以想见的。就连《纽约时报》驻上海的负责人最近采访我时，得知没有任何组织和机构资助我的工作时也感慨不已。

更何况自己还是一个贪吃之人——常常是都离开一个地方好几年了，当地的朋友请客时还打长途电话问我：自己准备吃什么，应该去那家饭馆之类的话。而经年的摆弄这些文字，常常会把自己的胃口败坏到呕天呕地的地步。再从实惠来讲，我手头还有不少在国际上都可能畅销的书稿要写——比如新华社的《国际先驱导报》2005 年发了四个整版的《潍坊同盟国集中营》已和美国一家机构在几年前就签了合约。而与介入

食品安全的动机相关的口述史项目，也是“起了个大早，赶了个晚集”式的拖着。但今年 9 月底站在德国柏林“尤利西斯国际报导文学奖”的颁奖台上，我感知了一个作家的职业尊严与老话“天道酬勤”中的个中三味。

而能有耐心，甚至可算得上是恒心（仅为这本书的写作，我自己看过相关的书籍和资料就已超过了两千万字），在今日中国浮糜的环境下完成这本书稿，还有一个重要的原因——就是年龄渐老，对儿时听到的一则关于吃的残酷故事的反观与警惕：说的是过去有钱人家想要吃更香的猴子肉，先把活蹦乱跳的猴子清洗干净，找一个可以放到火上烧且能盛下猴子的器物，再把洗干净的活猴子放进这个盛着能漫过猴子脚脖子上的酒水的器物中，然后盖上盖子在器皿下面烧起文火。

这只猴子渴了就要喝器物里的水，而水里所含有的酒精会慢慢麻醉猴子的神经，猴子便渐渐地会失去疼痛的感觉，人们再把器物中的酒水逐暂换成调料水不断地加火，猴子渴了就接着喝这些含有五香大料的水，经过几天几夜的文火慢攻，猴子便会去喝着这些富含调料的水死去。据说这种猴肉从内到外都非常的有滋味。

我无法验证这种吃法的真伪，也无意用这个事体来展示人性的残忍——由于我们的国人眼下仅在吃上所表现出的残酷，就不知要比这狠多少倍。而之所以提起这件事就是想让大家从心里必须明白：在所有生物的进化过程中，没有痛感的生物是会最先被淘汰的——即失去痛感就无法规避伤害！这便是我这个既不能种粮食，也不会造机器的人对我们这个族群仅能做的事体。

在此我仍要强调的是：在食品安全领域里，只有成规模施用有害的添加剂，才能获得暴利，所以大超市所买的猪肉就更可怕。世界著名品牌“家乐福”就被查出猪肉中含有大量的“瘦肉精”，这要是在其本土上的话，主管部门一定会让其倾家荡产的。这也是“桔生淮南为桔，生于淮北为枳”的最新版本了。

而更为重要的是，食品安全事关千家万户，稍有不慎就会引起社会群体性事件，1981 年发生在因肉食供应问题曾经危及波兰的社会主义制度安全的事件——波兰政府宣布消减 20%的肉食供应量，立即引起剧烈的社会动荡：当地家庭主妇们的耐心被摧毁了，在华沙等主要城市，数千市民走上街头高呼“给我们肉吃”的口号示威游行，而此类公共事件在前苏联等东欧国家时有发生。

在附加参考书目时，肖继业（其对我的帮助不是用鸣谢所能述说的）问我能否少加点，文字太多了。我回答：只要能给我一丁点启示的书籍都令我感念，比如刘怀昭译的《起火的世界》和叶舒宪译的《好吃食物与文化之谜》，可能我从中仅吸取了一种观念。列出这些并非为了表现自己的博览，而仅仅是为了由衷的谢忱。

在此我要感谢我的老友马建和他的太太伏罗拉。马建给了我朋友间的友爱——在人人自危的季节里他曾说过“有我一年吃的就有你半年的粮食”这样重量的话，可他说这话时却平静的有点不经意。而他的太太则应尤利西斯国际报导文学奖评委会之邀，把我的这部书稿出色的翻译成了英文，使我有了进入另一种话语体系的机会。

感谢周舵多年来兄长般的关爱，特别是对我的耐心与帮我修订这部书稿。

感谢另一群朋友：刘刚、李林、杨晓慧、熊永华、赖卫华，他们提供了我

食品安全专业领域的支持，特别是陈高明兄弟在专业领域里给我及时直接的帮助！感谢沈琳、杨永铎为我的书稿设计而通宵达旦。感谢白兰为我的书稿利用其母亲的工作便利为我提供相应资料。更要感谢部铁力先生作为本书责任编辑的专业眼光与敬业，而他的同事王小平女士更是我要致谢的。

还有很多要列举的师友，比如杨炼、仲维光、万之、陈自强、王汉川、吴双、梁平、刘桂瑶、阿海、华向彤、释大安法师、李苗、白浪、李翠荣、子页、张兴杰、田戈兵、舒阳、庞烬、张建华、白士弘和杨君……他们多年以来对我的肯定、关爱与支持，着实无法一一列举，也正是他们经年累月的友情，支撑着我渡过了一个个难耐的寒冷与坡坎！我的儿子周易对我内心的“软化”则尤为重要！而在这本书的成型过程中为我提供过支持和帮助却不能提及姓名的朋友，则尤为我深感内疚和遗憾！我的父母和一直默默帮我的妹妹、可称作兄长的姚泽芊等在人人自危的季节里给过我温暖的朋友，则令我永生难忘！

最后，我仍要强调的则是：失去痛感就无法规避伤害——这点对一个种族和个人都应当是通用票证！这本小书若能在我们足可以用严峻来定义的食品安全领域里，为我们整个社会已经麻木了的嗅觉和痛感，起到些许修复还原的作用，则对我是莫大的激励与犒赏。

2006年平安夜于北京沙河满井家中

附录：食品安全知识链接

亚洲营养信息中心10条食品安全提示

1.认真对待“有效期”和“保质期”；如在有效期内“变坏”或回家后发现包装破损，应退货并向零售商或食品加工商报告。

2.假冒伪劣食品涉及到使用劣质、廉价原料来欺骗消费者并降低竞争成本。

3.生鲜食品特别是肉类、鱼类和其他海鲜应存放在冰箱底层，加工过的食品放在顶层。

4.不要将热食物放入冰箱，因为这样会使冰箱内温度升高。

5.将罐、瓶和包储存在干燥凉爽的地方并防范昆虫或鼠类等。

6.记住在准备食物和吃饭前一定洗手。

7.处理生鲜食物的用具使用后，处理已烹调过的食品前或处理打算生吃的食品前用具必须彻底清洗。

8.认真选择食品采购和就餐的地点。

9.热食物应该很热，冷食物应该冰凉。避免食用任何在室温下保存2小时以上的食物。

10.如果对水果和蔬菜等生鲜食品有怀疑，金科玉律是“煮食，烹调，削皮或扔掉”。

无公害蔬菜识别法

看色泽：各种蔬菜都具有本品种固有的颜色，有光泽，显示蔬菜的成熟度及鲜嫩程度。

嗅气味：多数蔬菜具有清香、甘辛香、甜酸香等气味，不应有腐败味和其他异味。

尝滋味：多数蔬菜滋味甘淡、甜酸、清爽鲜美，少数具有辛酸、苦涩的特殊味道。

看形态：多数蔬菜具有新鲜的状态，如有蔫萎、干枯、损伤、变色、病变、虫害侵蚀，则为异常形态。还有的蔬菜由于人工使用了激素类物质，会长成畸形。

带虫眼的蔬菜绝不等同于无公害蔬菜，有的农药残留量反而更高。

美丽的水果不安全

所谓“安全水果”是指低或没有农药残留。以下介绍几点原则可选购时参考：

尽量购买当令水果，不合时令的水果须多喷洒大量药剂才能提前或延后采收上市。

选购时不用刻意挑选外观鲜美、亮丽而无病斑、虫孔的水果。外表稍有瑕的水果无损其营养及品质。此外，外表完美好看的水果有时反残留更多药剂。

表皮光滑的水果农药残留较少，而外表不平或有细毛者，则较易附着农药。另外有套袋保护的水果，则药剂附着较少。

若水果外表留有药斑或不正常之化学药剂气味者，应避免选购。

长期贮存或进口的水果，常以药剂来延长其贮存时间，宜减少购买。

水果食用前应以大量清水冲洗即可，若以盐水或清洁剂清洗不见得效果较好。削皮或剥皮食用的种类宜先清洗后再削皮或剥皮。

不同饮料的质量鉴别

(1)从商标内容判断质量，首先检查品名、生产日期、保质期、主要原料辅料和生产厂名、厂址等。这是合格产品必须具备的。同不同饮料的保质期是不同的，此外，不同饮料商标上应标明的内容也不同。例如果汁型汽水、果蔬汁饮料，应标明果蔬原汁含量；乳饮料应标明非乳固形物含量；植物蛋白饮料应标明蛋白植物固形物含量，如大豆固形物、杏仁固形物等的含量；天然矿泉水则应标明矿化成分表和规定指标。如没有注明具体内容或指标，则该产品质量不可靠。

（2）从外观上判断质量，果味型汽水不应出现絮状物；塑料瓶装与易拉罐汽水手捏不软不变形；罐装饮料如发现盖上凸起，说明其质量有问题；各种包装饮料倒置时，均不应有渗漏现象（但果汁饮料的轻微分层属正常现象）；果茶之类饮料及其他一些饮料，如太粘稠、太鲜红或颜色异常，则质量不佳。

（3）从气味和味道判断质量……正常饮料应气味清香，无异味，无刺鼻感，无异常味道，酸甜适度。如果有苦味、酒味、醋味等，则表明其质量有问题。

（4）从实质判断质量，果味饮料应清澈透明，无杂质，不浑浊；果汁饮料因加入果汁和乳浊香精，会有浑浊感，但应均匀一致，不分层，无沉淀和漂浮物；固体饮料不应有结块、潮解和杂质。

假烹饪大料鉴别

? ? 优质的大料色泽棕红，鲜艳有光，朵大均匀、呈八角形，骨朵饱满干裂、香气浓郁，破碎和脱壳籽不超过 10%。而劣质大料呈黑褐色，骨朵瘦瘪，

边缝开裂不足，朵形不完整，碎粒多，握在手中感觉阴凉，香气淡薄。常见的假大料主要是形似大料的莽草籽冒充，其特征是红色或红棕色，果皮薄，骨朵果较多的为 10 ～13 枚聚合果，香气有松脂味，舌有麻感，尝味淡，有毒。其次野八角骨朵果为 10～14 枚，灰棕色或灰棕褐色，果皮薄，口尝味淡，舌有麻感。

如何购买定型包装食品

? ? 购买定型包装食品，首先检查标签上是否有清楚的产品名称、厂名、厂址、生产日期、保质期、卫监证字号，再看所选的食品是否在保质期内。如以上标签内容不全或产品超过保质期的，则不要购买。

这样的腌、腊食品可放心食用

? ? 肉眼看腊肉色彩鲜明，有光泽，肌肉呈鲜红色或暗红色，脂肪透明或呈现乳白色。表面无盐霜、肉身干爽、肉质光洁结实，有弹性，肥肉金黄透明。凡肌肉灰暗无光，脂肪呈黄色，表面有霉点，抹拭后仍有痕迹；肉质松软，无弹性，指压后凹痕不易恢复，肉表附有粘液的则不要购买。

? ? 优质香肠、灌肠其肠衣干燥、无霉点，富有弹性，肉馅与肠衣紧紧贴住，不易分离，肉质坚实而湿润，肉呈均匀的蔷薇红色，脂肪为白色，具有香灌肠固有的芳香味，无酸腐味。凡肠衣表面湿润有粘性，甚至有少数霉点，有破裂的肉馅与肠衣分离现象，肥肉丁呈淡黄色，肉馅松散，四周光泽灰暗，有褐色斑点，香味消失，有酸腐味的则不要购买。

优质板鸭体表光洁，呈白或乳白色、淡红色，腹腔内壁干燥、有盐霜，肉切面呈酱红色，切面致密结实、有光泽，具有板鸭特有的气味。凡体表发红或深黄色，有大量油脂渗出，腹腔潮湿发粘，有霉斑，肉切面带灰白、淡绿色，切面松散、发粘，有哈刺味和腐败酸气的，则不购买。

异味酒类要小心

1、消费者买酒应首选瓶装酒，标签上标有卫监证字的产品表明是卫生监督部门监控的厂家，安全性好。

2、如选购散装白酒，需在购买前索看店家是否办有卫生许可证，产品是否可提供合格的卫生检验报告。

3、目前对白酒的品质好坏以感官鉴定为主，即从色、香、味几方面来评定。品质好的白酒应是无色透明、无浮悬物、无异臭异味和沉淀的液体。

4、选购啤酒应从其透明度、色泽、泡沫、香气和滋味来着手。品质好的啤酒酒液透明、有光泽、无小颗粒和浮悬物；将啤酒倒入杯中，应立即有泡沫产生，泡沫越洁白，越细腻越好，泡沫的持久时间一般就在 3 分钟以上。正常的啤酒应具有较显著的酒黄香和麦芽清香以及酒花特有的苦味，不能有酸味和其它异味。由于啤酒是低度酒，有一定的保质期限。

真假洋酒的鉴别

下面是几种识别真假洋酒的方法。??

首先看外包装。真洋酒不仅商标整齐、清晰，而且凹凸感强，印刷水平高。商标字迹、图案不会出现模糊、陈旧、凌乱现象。

二看封口。洋酒有铝封，还有铅封。名贵洋酒集装箱外都有银封。一旦铅封打开，或者没铅封，这一集装箱酒等于报废。??

三看防伪标志。一般洋酒的瓶颈上都有商标，刮开商标，内有各式各样的防伪标志。??

四看数字。各洋酒行都有各自的密码数字，暗示酒的生产日期，何时进大陆。如果假酒编号不符合洋酒行编号程序，则易识破。??

五看颜色。真酒颜色透明、发亮，假酒色彩暗淡。??

最后鉴别真假洋酒的手段就是品尝了。洋酒也有它特有的色、香、味，不过，通过品尝识别真假，需有一定的专业水平才行。

速冻面米制品选购小诀门

一般市场上常见的速冻小包装食品如速冻饺子、馄饨、包子、烧卖等都属于此类食品，

消费者在选购时应注意以下几点：

? ? 第一，注意销售场所的贮藏条件。速冻面米制品一般要求在－18℃以下的冷藏库内贮藏。否则即使在保质期内，内部质量也是无法保证的。

? ? 第二，看产品外包装。首先要选择包装材料好，包装完整，印刷清晰的产品，其次外包装应标明产品名称、配料表、净含量、制造商名称和地址、生产日期、保质期、贮藏条件、食用方法、产品标准号、生制或熟制、馅料含量占净含量的配比等。

第三，看产品外观。如果发现产品变形、破损、软塌、变色、表面发粘甚至粘为一团，包装内有不应有的杂质等都不应购买。

? ? 四，在购买回家后，短期内应尽快食用，不要贮存过久。

劣质饼干特征识别

饼干的质量主要从饼干的色泽、形状、内部组织和口感四个方面来鉴别。劣质饼干的特征：

(1)色泽：表面暗淡，没有光泽及油光，颜色或过深或过浅，或深浅不均一。

(2)形状：形状不规则、不端正，大小不一，薄厚不均，有缺角、弯曲、起泡等现象；表面粘有淀粉、杂质，干缩。

(3)内部组织：把饼干折断，起发不均匀，内部孔隙大小不均匀。

鱼鳞易剥落的冰鲜海产品不新鲜

在超市选购冰鲜鱼时要做到：

一看：看鱼体外表光亮，完整性好否；

二摸：触摸鱼体是否有弹性，看鱼鳃是否鲜红，鱼肚是否有破裂，鱼鳞是否很容易剥落；

三嗅：是否有一种新鲜的感觉，鱼腥味较重或有异味的海产品鲜度往往有问题。

火腿肠选购常识

? ? １、选购弹性好的肉食品。弹性好的产品，肉的比例高，蛋白质含量多，口味好。

? ? ２、如果发现胀袋表明产品已经发生变质。

? ? ３、味道有刺激感觉或不爽口，说明食品添加剂有可能是添加过多，最好不要食用。

4、火腿肠的表面如果发黏就不要再食用了。

5、肠衣上如果有破损，不要购买。

少食膨化及油炸小食品

在购买膨化食品时，若发现包装漏气，则不宜选购。而且要避免购买促销玩具或卡片与食品直接混装的产品。这种作法有隐患，一方面幼儿和低龄儿童

容易把玩具当作食品吃下去，另一方面无论是金属还是塑料玩具和食品混装都是不卫生的。需要注意的是小食品只宜作为休闲食品偶尔食用。如果摄入过多，会造成多余脂肪在体内蓄积.

优质粉丝有光泽

粉丝、粉条鉴别常识 ? ? ? ? (1)色泽鉴别 ? ?将产品在亮光下直接观察，优质粉丝粉条，其色泽洁白，带有光泽。较差粉丝、粉条色泽稍暗或微泛淡褐色，微有光泽。劣质粉丝、粉条则色泽灰暗，无光泽。 ? ? (2)组织状态鉴别 ? ?用手弯、折，以感知其韧性和弹性。优质粉丝、粉条粗细均匀(宽粉条厚薄均匀)，无并条，无碎条，手感柔韧，有弹性，无杂质。 较差粉丝粉条粗细不匀，有并条及碎条，柔韧性及弹性均差，有少量一般性杂质。劣质粉丝、粉条有大量的并条和碎条，有霉斑，有大量杂质或有恶性杂质。

? ? (3)气味与滋味鉴别 ? ?可取样品直接嗅闻，然后将粉丝或粉条用热水浸泡片刻再嗅其气味；将泡软的粉丝或粉条放在口中细细咀嚼，品尝其滋味。好粉丝、粉条无任何异味。劣质粉丝、粉条则有霉味、酸味、苦涩味及其他外来滋味，口感有砂土存在。

海鲜干货的优劣鉴别

（1）墨鱼干：体形完整、光亮洁静、颜色柿红，有香味，干爽、淡口的为优。

? ?（2）鱿鱼干：体形完整、光亮净洁、具有干虾鱼似的颜色，表面有细微的白粉，够干，淡口者为上品。

? ?（3）虾米：肉细结实、洁静无斑、色鲜红或微黄光亮，有鲜香味，够干淡口为上品。

??（4）海参：体形完整端正，够干（含水量少于 15%），淡口结实有光泽，大小均匀肚无沙。

??（5）鱼翅：分为青翅明翅、翅绒翅瓶等。青翅最好。够干、淡口割净皮肉带沙黄色为佳。

??（6）章鱼干：体形完全色泽鲜明，肥大爪粗、体色柿红带粉白，有香味，干爽淡口。

选购茶叶注意色香味形

鉴别时，首先闻茶叶的气味，具有茶叶固有清香者，为真茶；带有青腥气或其他异味者，为假茶或受污染的茶叶。观色时，抓一把茶叶放在白纸或白盘上，摊开茶叶，细心观察，若绿茶深绿，红茶乌黑，乌龙茶乌绿，为真茶本色，如特级黄山毛峰芽头肥壮、匀齐，形似“雀舌”，嫩绿泛象牙色；若茶叶颜色杂乱而不相协调，或与茶叶本色不相一致，即有假茶之嫌。另外，还可观察茶叶的断碎程度，以匀整为好，断碎为次，新茶芽叶匀齐一致，嫩而柔软。最后，可取少量茶叶放入杯中，加沸水冲泡，把泡开的茶叶放在清水碗中看其粗嫩度，如好的青茶泡开后绿叶红边，叶底肥厚柔软，叶缘红色明亮鲜艳。优质茶叶茶汤清澈明亮，闻起来清纯爽快，芬芳持久，沁人心肺，好的红茶茶汤冷却后还会出现浅褐色或橙色乳状的浑浊。

饮食安全十大黄金定律

世界卫生组织(WHO)提出的

1.煮好的食物应立即吃掉，食物在常温下存放四五小时是最危险的。

2.食物特别是动物性食物应熟食，因一般带有病原体。

3.最大可能选择已加工处理过的食物。

4.无法一次吃完的食物，应在低温环境下保存。

5.存放过的熟食应加热后再食。

6.生食与熟食应严格分开，包括分割工具以及存放。

7.保持厨房厨具餐具的清洁卫生。

8.处理食物之前需洗手。

9.避免让小动物接触食物。

10.饮用水要保持清洁，必要的话不要饮用生水。

瓶盖凸出为变质罐头

劣质罐头的特征为：

(1)商标印制粗糙，厂地、厂名、生产日期、产品名称印制不完整，厂地英文代号与商标不一致；铁罐焊接处焊锡不完整、不均匀，卷边处有铁舌、流胶；玻璃瓶铁盖锈蚀。

(3)外形：由于食物变质、腐败，产生了气体，使罐头铁皮盖凸出；整个罐头 受机械挤压碰撞的痕迹，有锈听、胖听、漏听，瘪听现象，罐头外表有污垢、变暗、起斑、生锈；玻璃罐头瓶盖和瓶口接缝不严密，垫圈锈蚀、歪斜，瓶内块碎、汁蚀，气泡较多。

(4)声音：用手指敲击底盖，声音混浊，有空音，表明内容和量不足，气体较多；声音为“破、破”的沙哑声，表明罐头已经变质。

?(5)气密性：气密性差，置于水中按底和盖有气泡产生。

怎样挑选猪肉内脏

猪肝：先看外表。表面有光泽，颜色紫红均匀的是正常猪肝。用手触摸时，有弹性，无硬块、水肿、浓肿的是正常猪肝。另外，有的猪肝表面有菜籽大小的小白点，这是致病物质侵袭肌体后，肌体保护自己的一种肌化现象。把白点割掉仍可食用。如果白点太多就不要购买。

猪肚：挑选猪肚应首先看色泽是否正常。其次（也是主要的）看胃壁和胃的底部有无出血块或坏死的发紫发黑组织，如果有较大的出血面就是病猪肚。最后闻有无臭味和异味，若有就是病猪肚或变质猪肚，这种猪肚不要购买。

猪腰：挑选猪腰首先看表面有无出血点，有者便不正常。其次看形体是否比一般猪腰大和厚，如果是又大又厚，应仔细检查是否有肾红肿。检查方法是：用刀切开猪腰，看皮质和髓质（白色筋丝与红色组织之间）是否模糊不清，模糊不清的就不正常。

健康鸡的鸡冠是鲜红的

（１）看鸡的整个神态。健康鸡显得有精神，活泼好动，；病鸡显得没有精神，反应迟钝，体质消瘦，放在地上不爱动，无论喂它什么皆不食。

（２）看鸡头。健康鸡的脑肌肉丰满，以手触之头伸缩富有弹性，用手拍鸡则有叫声；病鸡脑肌肉消瘦，用手拍之无声。健康鸡的鸡冠鲜红，大多挺直；病鸡的鸡冠或冠尖呈暗紫色或青紫色，苍白肿胀，蔫搭萎缩。健康鸡眼睛炯炯有神，四处张望；病鸡眼睛无神或闭眼打瞌睡。健康鸡的嘴清洁干净，呼吸自然；病鸡的嘴不断哈气，呼吸急促，有的鼻孔流涕，嘴中流涎。

（３）看鸡翅膀。健康鸡羽毛整齐，光泽均匀，翅膀自然紧贴鸡体；病鸡羽毛松散，光泽暗淡，翅膀下重微张开。

（４）看肛门。健康鸡的肛门周围干净无烘迹粘液；病鸡肛门周围有绿色或白色烘迹粘液和脏毛。

（5）摸鸡嗉。健康鸡的嗉子无气体，不胀不硬；病鸡嗉子膨胀有气体，积食发硬，如倒提起来，头耷脚冷嘴流汯，必是病鸡无疑。总之，应挑选灌粮食的、又叫又跳喜啄食的活鸡购买。

肉色呈红的烧鸡为病鸡

市场上出售的烧鸡，有些是用患病的死鸡加工制做的，怎样识别呢？买烧鸡时不要只看色泽，因为色泽是用蜂蜜或红糖过油而成，所以好鸡病鸡一般没有什么差别。首先应当看烧鸡的眼睛是否呈现半睁半闭的状态，如果是这样，就可断定不是病鸡，因病鸡死亡时眼睛已全部闭上。其次，买烧鸡时用手轻轻挑开肉皮，如果里面的鸡肉呈现白色，就可以断定是健康鸡做成的。因为病瘟鸡死时没有放血，肉色是变红的。另外，买烧鸡时闻一闻有无异味，也是识别质量的方法之一。

勿将保健品当药品

首先，保健食品的基本属性是食品，购买保健食品用来治病，这是极大的错误。

? ???第二，我国目前只允许生产有下列保健功能的产品，既免疫调节、调节血脂、调节血糖、延缓衰老、改善记忆、改善视力、促进排铅、清咽润喉、调节血压、改善睡眠、促进泌乳、抗突变、抗疲劳、耐缺氧、抗辐射、减肥、促进生长发育、改善骨质疏松、改善营养性贫血、对化学性肝损伤有辅助保护作用、美容、改善胃肠道功能等，共22种保健功能。同时卫生部还规定，同一配方保健食品功能不能超过两个。

? ? 第三，充分认识保健食品产品中的原料和有效成份及其相应的产品。任何保健食品的产品，都标明主要原料和功效成份。

第四，购买保健食品应认真看清产品的外包装、说明书等标识内容，符合规定要求者方能购买。

? ? 第五，应购买自身食用的剂型。目前我国保健食品的剂型，有传统食品形态的剂型，如袋泡茶、谷类制品、酒类制品等；药品剂型，有胶囊、口服液、冲剂、片剂等。由于各种适用人群存在差异（如有的人群不适宜酒类等），故应按自身特点选购适用剂型才好。

假冒进口食品鉴别常识

假冒进口食品主要分为两种：一是进口原料，国内分装，冒充进口食品；二是国产原料，国内生产，冒充进口食品。 通常假冒进口口食品外包装材料质地粗糙，印刷质量差；中文标识不符合国家强制标准；无出入境检验检疫局出具的进出口食品标签审核证书和进口卫生证书。

结块食盐谨慎买

碘缺乏将引起甲状腺肿大（大脖子病）、克汀病和对儿童智力发育造成潜在性损伤，对人类造成生理上和精神上的巨大伤害。目前市场上的私盐有以下情况： 1、直接晒制的海盐——生产环境污染严重，未经提纯，达不到食用标准，且不含碘； 2、工业用盐——含有大量有毒有害的杂质，老百姓吃了会掉头发、掉眉毛，严重者会中毒死亡。

如何鉴定碘盐呢？首先是外包装的甄别：防伪标签粘贴位置整齐、统一；只有封口处有很短的折痕；包装的背面有8位数编码；封口处有不规则、不明显的锯齿，手摸起来有凹凸感。其次是观其颜色，颜色应洁白，无暗灰色或黄褐色，结晶整齐一致，坚硬光滑，呈透明或半透明，不结块，无反卤吸潮现

象，无杂质。再次是嗅，无异臭或其他外来异味。最后是尝，咸味纯正，无苦味、涩味或其他异味。

“放心醋”酸味柔和，不刺激

目前市场上的假醋是用工业冰乙酸、自来水和色素勾兑出来的。对人体的神经系统、消化系统和呼吸系统产生严重危害，会导致肺癌、胃癌，对人体危害极大。

对付假醋也有一套科学严谨的鉴别办法：首先，对外包装进行认真观察，外包装上一般会明示“勾兑醋”或“酿造醋”，观其颜色，白醋无色透明，陈醋色泽棕红发黑，均不会出现沉淀悬浮物及霉花浮膜。品质优良的醋具有独特的香味，酸味柔和，回味绵长，不会出现刺激性酸味。而且摇晃时，优质陈醋有丰富的泡沫并且持久不消。劣质陈醋有时也会产生泡沫，但会很快消失；最后，需要提醒的是烹调食醋，只能用铁锅，不能用铝锅。以防过多的铝会引起消化功能紊乱，造成组织损害而影响智力。

本身就含毒的六类蔬菜

第一类：豆类，如四季豆、红腰豆、白腰豆等等，它们含有植物血球凝集素(Phytohaemagglutinin)，会出现恶心、呕吐、腹泻等症状，并会刺激消化道黏膜，如毒素进入血液，则会破坏红血球及其凝血作用，造成过敏反应。

研究发现，煮至摄氏 80 度、未全熟的红腰豆，豆内毒素反而会更高，因此必须煮得熟透才吃。

第二类：木薯类植物的可食用根部，它含有生氰葡萄糖苷(Cyanogenicglycoside)，误食后可在数分钟内出现喉道收窄、恶心、呕吐、头痛等，严重者甚至死亡。

第三类：竹笋，其毒素为生氰葡萄糖苷，数分钟内就会发作，症状类似木薯，食用时应将竹笋切成薄片，彻底煮熟。

第四类：种子与果核，如苹果、杏仁、梨、樱桃、桃、梅等种子，以及其大而坚硬的果核，其毒素与木薯相同，症状也相似，但其毒性则是透过咀嚼，而非烹调转化。此类水果的果肉都没有毒性，果核或种子却含此毒素，食用时须去核或避免咀嚼这些种子与果核。

第五类：鲜金针，中毒后会感肠胃不适、腹痛、呕吐、腹泻等。此毒素属水溶性，可在烹煮和处理的过程中被破坏，如经过食品厂加工处理的金针或干金针，都属于无毒。如以新鲜金针入作为菜肴，则须彻底煮熟。

第六类：青色、发芽、腐烂的马铃薯，误食后会出现口腔灼热、严重胃痛、恶心、呕吐症状， 其毒素茄碱会干扰神经细胞之间的传递，并刺激肠胃道黏膜和引发肠胃出血，大部分毒素正存在土豆的青色部分，以及薯皮和薯皮下。

此外，未成熟的青西红柿，久存的已腐烂南瓜都有可能使人中毒。

与细菌性食物中毒通常发病时间较长不同，天然毒素的中毒由化学反应而起，通常会在一两个小时内出现状况，发病状况与个人体质、年纪、健康状况等有关系。

冰糖葫芦含色素

有些冰糖葫芦的山楂未成熟，味道不对，于是给糖葫芦上色；锅里高温熬着的糖变为焦糖。焦糖色素是一种食品添加剂，但是由于它含有砷、铅、汞等有毒元素，这些元素如果摄入过多，将严重危害人体健康……因此，尽可能少吃冰糖葫芦。

乌黑发亮的糖炒栗子有问题

街头上有些“糖炒栗子”油光发亮、香甜可口，有很多都是加了工业石蜡和糖精

炒的，具有非常强的致癌性。正规的糖炒栗子应该用麦芽糖和精制植物油来炒。如果发现炒

栗子外表乌黑发亮，放了一段时间色泽仍不退，这样的栗子多是加了石蜡。

五种食物：人体垃圾的清道夫

人体不断地从外界摄取食物消化吸收的同时也会产生一些废物。以下五种食物有助于排除体内垃圾：

1、海带：海带内的胶质成份能促进体内的放射线物质随粪便排出人体，减少体内放射线的积聚，减少放射性疾病的发生。

2、黑木耳及其它菌类植物：黑木耳及其它菌类植物吸收后能清洁血液和解毒，能有效地清除体内污染物质。

3、猪血汤：猪血内的血浆蛋白在胃内消化后，產生一种有解毒和滑肠作用的物质，这种物质与侵入胃肠内的粉尘、有害金属微粒发生反应，变爲不易被人体吸收的废物而排泄。 4、绿豆汤：绿豆汤能促进机体的代谢，帮助体内毒物的排泄。

5、鲜果汁、鲜菜汁：果汁和菜汁被肠道吸收以后，会使血液呈碱性，把积存在细胞中的毒素溶解，后由排泄系统排出体外。

常熬夜者多吃胡萝卜

常熬夜会使身体的正常节律性发生紊乱，对视力、肠胃及睡眠都造成影响。专家建议，多吃胡萝卜、韭菜、鳗鱼等富含维生素A的食物，以及富含维生素B的瘦肉、鱼肉、猪肝等动物性食品，对预防视力减弱有一定效果，能提高熬夜工作者对昏暗光线的适应力，防止视觉疲劳。此外，还应适当补充热量，吃一些水果、蔬菜及肉、蛋等蛋白质食品来补充体力消耗，但千万不要大鱼大肉地猛吃。此外，花生米、杏仁、腰果、胡桃等干果类食品含有丰富的蛋白质、维生素B、维生素E、钙和铁等矿物质以及植物油，且胆固醇含量很低，对恢复体能有特殊功效。除在饮食上下功夫，熬夜一族还要重视平时的身体锻炼。能不熬夜就不熬夜，顺应人体的自然生物节律才是健康的前提。

野生动物易传染疾病且营养并不高

梅花鹿、非洲鸵鸟等被允许摆上餐桌，但这并非意味着野生动物就可以放心地吃了，因为传染病与野生动物有很大联系，如天花、流行性感冒、肺结核、SARS、艾滋病、登革热、出血热也来自于野生动物。病毒首先通过接触传染给人类，之后病原体直接在人群中传播，引起流行病。有时病原体实际上已在人体内安家落户，但只是潜伏的敌人，一旦时机成熟，会成为人类的新杀手。

有些人认为野生动物味道鲜美、营养丰富，其实并非如此。比如，野猪的肌肉纤维明显比家猪粗，而且不易消化；而狍子、竹鼠、鳄鱼肉等，在烹饪中一般都要添加很多佐料，才能去除腥臊味。营养学家曾将家禽、家畜和野生动物的营养进行分析比较，发现它们在蛋白质、碳水化合物、能量等主要指标上相差无几，因此得出结论：人们完全没必要靠吃野生动物来“滋补”身体。如果要吃，最好吃经过检疫部门检验、对其体内所含病菌了解得较为清楚的种类。

五招鉴别“毒大米”

消费者在购买散装大米时，可以从以下几个方面进行挑选：

一看：看大米的色泽和外观。正常大米大小均匀、丰满光滑，有光泽。含腹白少的大米比含腹白多的大米食味好。

二抓：抓一把大米，放开后，观察手中粘有糠粉的情况，合格大米糠粉很少。

三闻：手中取少量大米，向大米哈一口热气或用手摩擦发热，然后立即嗅其气味，正常大米具有清香味，无异味。

四尝：取几粒大米放入口中细细咀嚼，正常大米口感微甜，无异味。

五洗：使用温水淘洗，看看是否会产生大量杂质、油渍、蜡渍，如果没有上述现象，可断定没有掺入工业用油抛光。

添加非食用的矿物油的大米有一种既简便又实用的鉴别方法：用少量热水浸泡这种大米时，手捻能有明显油腻感，严重者水面可浮有油斑。另外是仔细看，因上油抛光米颜色通常是不均匀的，仔细观察会发现米粒有一点浅黄。

另外，在购买小包装大米时首先应该查看包装上标注的内容。包装上必须标注产品名称、净含量、生产企业、经销企业的名称和地址、生产日期和保质期、质量等级、产品标准号、“QS”标记等，消费者尤其应该注意不要购买没有“QS”标志的大米。

太白的面粉需小心

选购小麦粉可采用以下方法：

一看：看包装上是否标注厂名、厂址、生产日期、保质期、质量等级、产品标准号等内容，尽量选用标明不加增白剂的小麦粉，还要看包装封口线是否有拆开重复使用的迹象，若有则为假冒产品；再要看小麦粉的颜色，小麦粉的自然色泽为乳白色或略带微黄色，若颜色纯白或灰白，则为过量使用增白剂所致。

二闻：正常的小麦粉具有正常香味，若有异味或霉味，则为遭到外部环境污染或面粉超过保质期，也可能添加剂过量，说明小麦粉已变质。

三选：要根据不同的用途选择相应品种的小麦粉，制作面包类应选择高筋的面包专用粉，制作馒头、面条、饺子等要选择中筋小麦粉，制作糕点、饼干则需选用低筋小麦粉。

如发现面粉特别白时，需小心购买，很有可能是添加了增白剂。也就是说小麦粉越白品质并非越好。

此外，小麦粉应该保存在闭光通风、阴凉干燥处。潮湿和高温都会使小麦粉变质，小麦粉在适应的贮存条件下可以保存一年。在面袋中放入花椒包可防止生虫。可使用塑料袋密封存放，使面粉与空气隔绝，能防止反潮发霉，也不易生虫。

六招巧识放心油

在选购食用油时，应详细看清每瓶油的标签、品牌、配料、油脂等级、产品标准号、生产厂家、生产日期、保质期等。消费者还可通过气味、色泽、味道、透明度和沉淀物等几方面鉴别食用油优劣。

首先是气味，取一两滴油放于手心中，双手摩擦生热后，用鼻子闻一下有无异味(哈喇味或刺激味)，如有异味则不能食用。不同品种的食用油有其独特的气味，但都无酸异味；

二是色泽，一般高品质色拉油颜色浅，低品质的色拉油颜色深，加工出来的劣质油比合格食用油颜色深；其他等级的植物油和特种油脂产品也都有其固有的颜色，如香油、油茶籽油、红花籽油等色泽较深。质量好的花生油呈淡黄色或澄黄色，豆油为黄色；菜籽油为黄中稍绿或金黄色；棉籽油为淡黄色。

三是味道。质量正常的油无异味。如有苦、辣、酸、麻等味则说明油已变质，有焦糊味的油质量不好。

四是透明度，高品质食用油透明度好，无混浊，如果油中水分多，或油脂发生变质，或掺了假的油脂，油质就会浑浊，透明度低；

五是沉淀物，高品质食用油无沉淀和悬浮物，黏度小。

六是加热鉴别。水分大的食用植物油加热时会出现大量泡沫，且发出“吱、吱”声。油烟有呛人的苦辣味，说明油已酸败。质量好的油泡沫少且消失快。

此外，油贮存的时间不宜过长，一般在南方最长不应超过一年。油最好买小包装，买回去别在热源边放置太久，应放在避光阴凉的地方保存。发现油有异样颜色，闻之有异味或加热时出现过多的泡沫，还伴有呛人的油烟味，那么这种油都是劣质油或变质油，很可能是地沟油、垃圾油，绝对不能食用。

蔬菜竖着放 营养损失少

蔬菜存放是有许多学问的，研究发现，一些具有花蕾、茎尖的茎类蔬菜，例如菜心、芥兰、芦笋、大葱等，在采收后会继续生长、开花。如果平放保存，5—7 天蔬菜顶部就会逐渐弯曲，但竖放时，叶绿素、含水量都要比水平放保存得更好，维生素损失也越小。蔬菜存贮中一些常见的错误有将蔬菜切开存放，这易造成蔬菜腐烂；不同种类的蔬菜存放在同一温度和湿度下也会影响蔬菜营养。家庭存放蔬菜时，可以选择较薄的保鲜袋，将新鲜完好的蔬菜放入保鲜袋内，并用针在袋上扎 5 个小洞，然后将塑料袋封口，放入适宜温度下进行存放。

鲜菜汁有助排毒

常喝鲜果汁、鲜菜汁能解除体内堆积的毒素和废物，因为鲜果汁或鲜菜汁进入人体消化系统后，会使血液呈碱性，把积存在细胞中的毒素溶解，并排出体外。

下面介绍几种常见的蔬菜汁的食疗保健功效。

胡萝卜汁胡萝卜汁能提高人的食欲和对感染的抵抗力。哺乳期的母亲每天多喝些胡萝卜汁，分泌出的奶汁质量要比不喝这种汁的母亲高得多。此外，还可减轻溃疡症状，缓解结膜炎以及保养整个视觉系统。

芹菜汁芹菜汁也可作为利尿和轻泻剂以及降压良药。由于芹菜的根叶含有丰富的维生素 A、B1、B2、C 和 P，因此芹菜汁尤其适合于维生素缺乏者饮用。

黄瓜汁黄瓜汁的医用价值，利尿功效名列前茅。此外，还能调节血压，预防心肌过度紧张和动脉粥样硬化。黄瓜汁还可使神经系统镇静和强健，增强记忆力。

黄瓜汁对牙龈损坏及对牙周病的防治也有一定的功效。还能预防头发脱落和指甲劈裂。黄瓜汁含脂肪和糖较少，是比较理想的减肥饮料。

番茄汁医学专家认为，每人每天吃上 2—3 个番茄，就可以满足一天维生素 C 的需要。喝上几杯番茄汁，可以得到一昼夜所需维生素 A 的一半。番茄含有大量柠檬酸和苹果酸，对整个机体的新陈代谢大有补益，加强对油腻食物的消

化。此外，番茄中的维生素 P 有保护血管、防治高血压的作用，并能改善心脏功能。

最易搭配错的 12 种食物

生活中，有些食物的搭配组合已经是由来已久，但从健康的角度讲，还是不科学的，人家健康专家可是有着充足的理由呢。下面 12 种是被健康专家列为错误的菜肴搭配：

1.土豆烧牛肉：由于土豆和牛肉在被消化时所需的胃酸的浓度不同，会引起胃肠消化吸收时间的延长，久而久之，必然导致肠胃功能的紊乱。

2.小葱拌豆腐：豆腐中的钙与葱中的草酸，会结合成白色沉淀物——草酸钙，同样造成人体对钙的吸收困难。

3.豆浆冲鸡蛋：鸡蛋中的粘液性蛋白会与豆浆中的胰蛋白酶结合，从而失去二者应有的营养价值。

4.茶叶煮鸡蛋：茶叶中除生物碱外，还有酸性物质，这些化合物与鸡蛋中的铁元素结合，对胃有刺激作用，且不利于消化吸收。

5.炒鸡蛋放味精：鸡蛋本身含有许多与味精成分相同的谷氨酸，所以炒鸡蛋时放味精，不仅增加了鲜味，反而会破坏和掩盖鸡蛋的天然鲜味。

6.红白萝卜混吃：白萝卜中的维生素 C 含量极高，但红萝卜中却含有一种叫抗坏血酸的分解酵素，它会破坏白萝卜中的维生素 C。因此，红萝卜不应与含维生素 C 的蔬菜配合烹调，胡瓜、南瓜等也含有类似红萝卜的分解酵素。

7.萝卜水果同吃：萝卜在身体中会产生一种抗甲状腺的物质———硫氰酸，如果摄入含大量植物色素的水果如橘子、梨、

苹果、葡萄等，它们中的类黄酮物质可降低硫氰酸抑制甲状腺的作用，从而诱发或导致甲状腺肿。

8.海味与水果同食：鱼、虾、藻如果与含有鞣酸的水果同食，不仅会降低其中蛋白质的营养价值，且易使海味中的钙质与鞣酸结合成一种新的不易消化的物质，使人出现肚子痛、呕吐、恶心等症状。含鞣酸较多的水果有柿子、葡萄、

石榴、山楂、青果等。这些水果宜以间隔两个小时为宜。

9.牛奶与橘子同食：刚喝完牛奶就吃橘子，牛奶中的蛋白质就会先与橘子中的果酸和维生素 C 相遇而凝固成块，影响消化吸收，而且还会使人发生腹胀、腹痛、腹泻等症状。

10.酒与胡萝卜同食：美国专家指出，因为胡萝卜中丰富的β胡萝卜素与酒精一同进入人体，就会在肝脏中产生毒素，从而引起肝病。

11.白酒与汽水同饮：白酒、汽水同饮后会很快使酒精在全身挥发，并生产大量的二氧化碳，对胃、肠、肝、肾等器官有严重危害，对心脑血管也有损害。

12.吃肉时喝茶：茶叶中的大量鞣酸与蛋白质结合，会生成具有收敛性的鞣酸蛋白质，使肠蠕动减慢，从而延长粪便在肠道内滞留的时间。既容易形成便秘，又增加有毒和致癌物质被人体吸收的可能性。

怕冷的人应多吃的食物

冬季寒冷，怎样吃才能保证渡过一个温暖健康的冬天呢？首先要适当增加主食和油脂的摄入，多吃主食，适当吃点羊肉、鹌鹑和海参。冬天怕冷与缺少钙和铁有关。含钙的食物主要包括牛奶、豆制品、海带、紫菜、贝壳、牡蛎、

沙丁鱼、虾等；含铁的食物则主要为动物血、蛋黄、猪肝、黄豆、芝麻、黑木耳和红枣等。

此外海带、紫菜等含碘的食物可促进甲状腺素分泌，产生热量。含碘丰富的食物是：海带、紫菜、发菜、海蜇、菠菜、大白菜、玉米等。

富含维生素 A 的动物肝脏、胡萝卜、深绿色蔬菜以及含维生素 C 较丰富的新鲜水果和蔬菜，也可增强耐寒能力和对寒冷的适应力，并对血管具有良好的保护作用。冬季还应多摄取含蛋氨酸较多的食物。如芝麻、葵花子、乳制品、酵母、叶类蔬菜等。辣椒也有很好的促进血液循环，提高御寒能力的功效。

吃红薯可减肥抗癌

在世界卫生组织评出的六大最健康食品和十大垃圾食品中，红薯被列为 13 种最佳蔬菜的冠军。据专家介绍，红薯不但营养均衡，而且具有鲜为人知的防止亚健康、减肥、健美和抗癌等作用。

红薯含有膳食纤维、胡萝卜素、维生素 A、B、C、E 以及钾、铁、铜、硒、钙等 10 余种微量元素，营养价值很高，吃红薯不仅不会发胖，相反能够减肥、健美、防止亚健康、通便排毒，尤其对老年性便秘有较好的疗效。

吃红薯还有利于人体的酸碱平衡，能降低血胆固醇，防止亚健康和心脑血管病等“现代病”。此外，日本的一项调查发现，红薯有一定的抗癌功效，熟红薯的抑癌率高于生红薯。

吃红薯时，一定要蒸熟煮透，否则难以消化。而且食用不宜过量，以免腹胀、烧心、泛酸、胃疼等。

垃圾食品的种种危害

1．油炸食品，经常进食易导致肥胖；是导致高脂血症和冠心病的最危险食品。在油炸过程中，往往产生大量的致癌物质。

2．罐头类食品，其营养素都遭到大量的破坏，特别是各类维生素几乎被破坏殆尽，营养价值大幅度“缩水”。还有，很多水果类罐头含有较高的糖分，导致血糖大幅攀升，胰腺负荷加重。同时，由于能量较高，有导致肥胖之嫌。

3．腌制食品，因钠盐含量超标，会加重肾脏的负担，增高发生高血压的风险。还有，大量的致癌物质亚硝胺可使鼻咽癌等恶性肿瘤的发病风险增高。此外，由于高浓度的盐分可增加胃肠炎症和溃疡的发病率。

4．加工的肉类食品（火腿肠等），这类食物含有一定量的亚硝酸盐，故可能有导致癌症的潜在风险。此外，由于添加防腐剂、增色剂和保色剂等，造成人体肝脏负担加重。此外，还右造成血压波动及肾功能损害。

5．肥肉和动物内脏类食物，此类食品中大量饱和脂肪和胆固醇，已经被确定为导致心脏病最重要的两类膳食因素。现已明确，长期大量进食动物内脏类食物可大幅度地增高患心血管疾病和恶性肿瘤（如结肠癌、乳腺癌）的发生风险。

6．奶油制品，常吃奶油类制品可导致体重增加，甚至出现血糖和血脂升高。饭前食用奶油蛋糕等，还会降低食欲。

7．方便面，属于高盐、高脂、低维生素、低矿物质一类食物。会增加了肾负荷，会升高血压，对心血管有相当大的负面影响。加之含有防腐剂和香精，可能对肝脏等有潜在的不利影响。

8．烧烤类食品 含有强致癌物质三苯四丙吡。

9．冷冻甜点，包括冰淇淋、雪糕等。它们易导致肥胖，还可降低食欲；还可能因为温度低而刺激胃肠道。

10．果脯、话梅和蜜饯类食物，不仅含有致癌物质亚硝酸盐，而且香精等添加剂可能损害肝脏等脏器，还导致血压升高并加重肾脏负担。

北京市 108 个放心食品品牌

北京市食品办公布的 108 个放心食品品牌肉及肉制品：月盛斋、中瑞、鹏程、双大、明慧、华都、资源、京京、老唐、天福号、得利斯、大三环、新成、金大都、恒慧、育青、双汇、春都、希杰、万威客、梅林、旺润……每月、北京金维福仁食品公司（生产牛肉）、北京市第五肉联厂（生、熟肉）。

乳品及乳制品：三元、伊利、光明、雀巢、蒙牛、完达山、妙士。

豆制品：豆豆厨、白玉。

调味品：王致和、金狮、龙门、完、紫林、燕京、恒顺、天立、致美斋、合立、天鱼、海天、淘大、老才臣、家乐、太太乐、李锦记、味好美食用油：金龙鱼、鲁花、福临门、胡姬花、元宝、绿宝、金象、火鸟、古币、红灯米、面：七河源、北大荒、华藤示范、福佑、北郎中、古船、Gmb、河套桶装水：国信、娃哈哈、燕应试、北冰洋、乐百氏、获特满洒：茅台、剑南春、酒鬼、舍得、五粮液、贵州醇、红星、牛栏山、华灯、华都、燕京、丰收、龙徽、中华、五星、北京其他 ：六必居中、天源酱酱腌菜系列，摩厅豆沙馅系列，京糖食用糖系列，宫颐府、汇源、华邦、牵手、百花、张一元、吴裕泰、更香、同元、全聚德、义利

识别安全食品五招

卖价偏低应注意。在一些批发市场、农贸市场出售的食品甚至低于成本出售，这其中肯定会有问题。

外观夸张慎选择。颜色、味道夸张的食品往往是添加剂超标的表现。

过分推销要防范。推销员过分热情的要注意。

商标、标示、品名、产地近似名牌，易混淆的食品要注意。

“早产”食品有猫腻，主要是节令食品、保质期短的食品要注意。制假者为了量季多卖货，就备足货量，打上后来的生产日期，坑害消费者。

吃蔬菜的学问

不宜吃皮的蔬菜：荸荠、土豆和红薯，否则易引起中毒。

不宜在冰箱久存的蔬菜：黄瓜超过 3 天会失去其特有的风味，加速腐烂。西红柿存放稍长，其局部或全部会呈水浸状软烂，加速腐烂。

不宜同吃的蔬菜：红薯不能与柿子同食；萝卜不能与桔子同吃。守信用时忌吃番茄、否则引起腹痛、呕吐、甚至休克，腹泻与眼病患者则忌食大蒜。

蔬菜保鲜小绝招

可把摘除了腐烂部分的蔬菜放进塑料袋内，扎紧袋口，置于阴凉干燥处。一般能保鲜 10-15 天。对黄瓜、辣椒、香菜及未成熟的番茄效果更好。蒜黄、青蒜用鲜大白菜的叶片包起来，放在阴凉处，不沾水，可保鲜数天，韭菜可用小绳捆起来，菜蔸朝下，放在水盆内，既不会干也不会腐烂。

清除蔬菜残毒六法

水烫：青椒、花菜、芹菜等蔬菜，用开水烫烫后再烹制，可清除部分残留农药。

水泡：一些还宜烫的蔬菜如韭菜、小白菜等可用水浸泡消毒。

水洗：一些食花蔬菜，如金针菇、韭菜花等，可先和清水清洗，再在盐水中泡一下。

削皮：萝卜、土豆、丝瓜等茎类和瓜类蔬菜削皮后，再用清水漂洗。

光照：刚买回来的蔬菜在阳光下晒 10 分钟左右，可使残留农药分解、失活。

放置：蔬菜买回后，不要立即烹制，在常温下放置 24 小时，残留农药清除率可达 48%左右。

生食蔬菜的讲究

生吃的新鲜蔬菜一定要洗干净，尽量去皮，有条件可消毒；注意砧板和菜刀的清洁，最好加盐食用，也可加入姜末、醋等，有一定的杀菌作用。

预防食物过敏

食物过敏在成人中的患病比率为 2%，常见的过敏食物有 8 大类：鸡蛋、牛奶、鱼、贝壳类海产品、花生、坚果、黄豆、小麦等。

鸡蛋过敏：出现丘疹，突然疲倦、胀气和失眠等，有人还会因此而导致感冒。因此千万要小心蛋塔、蛋糕类食品。此外，最好不要注射流感疫苗。

牛奶过敏：喝牛奶腹痛、腹泻，并不属于过敏，而是得了“乳糖不耐症”。牛奶过敏除上述症状外，更重要的是气喘、结核、心脑血管疾病等各种慢性疾病的病情恶化。如发生上述症状，不妨停喝一段时间。

花生过敏：花生蛋白是引发过敏反应的主要原因。过敏者会出现血压降低、脸上和喉咙肿胀，导致呼吸障碍，甚至会引起休克。提醒不能吃花生的人，平时吃油要仔细一些，尽可能选择精炼过的花生油。含花生蛋白的食物也要避免。

海鲜过敏：海鲜类食品过敏会使皮肤骚痒。原因是虾体含有一种“异形蛋白”，这种物质经人体吸收后，因人而异不同程度地会产生皮肤过敏现象。此外，虾农利用抗生素治虾病后，会使虾体残留有大量抗生素，抗生素主要集中在虾体的头部和肠部。

预防食物过敏的最好办法就是不吃，尤其注意的是，具有食物过敏的孕妇，从怀孕期到哺乳期及婴儿的喂养，都要注意食物过敏的问题，以预防宝宝发生食物过敏。此外，一旦出现恶心、腹痛、呕吐等情况，或者全身起满了大大小小的红色疱疹时，一定要及时就诊别耽误。

女性：早晨喝豆浆胜于喝牛奶

与牛奶相比，速效的养生保健价值更高，被称为“心血管保健液”，其营养价值与牛奶相近，蛋白质含量比牛奶还高，豆浆中不含胆固醇与乳糖，易被人体吸收。而对女性来说，早上选择豆浆更胜于牛奶，鲜豆浆除含有植物雌激素外，还有大豆蛋白，异黄酮，卵磷脂物质，对乳腺癌、子宫癌还有一定的预防作用；而牛奶中所含有的植物雌激素可调节女性内分泌系统，明显改善女性心态和身体素质，延缓刑皮肤衰老，从而达到养颜美容的目的。生豆浆不能喝，用大火药味煮沸后，改以文火煮 5 分钟左右，彻底熟透。

多吃糙米有利于心血管

所谓糙米是指脱壳后仍保留着一些外层组织，如皮层、糊粉层和胚芽的米。大米中 60%—70%的维生素、矿物质和大量必须氨基酸都聚积在外层组织中，我们平时吃的大米 虽然洁白细腻，营养价值在加工过程上已有所损失，比糙米要低得多，而且糙米中米糠和胚芽部分含有丰富的维生素 B 和维生素 E，能提高人体免疫功能，促进血液循环，消除沮丧烦躁的情绪，使人充满活力。此外，糙米中钾、镁、锌、铁、锰等微量元素含量高，有利于预防心血管疾病和贫血症。它还保留了大量膳食纤维，预防便秘和肠癌。糙米不可淘好后马上就煮，至少需泡两小时，最理想的方法将米泡一夜，煮饭的水是精白米用水的

两倍。不可一煮好马上就吃，因为吃糙米饭必须细嚼，太热的饭囫囵吞下，对胃不好，也易致消化不良。

卖相好的水发产品可能含甲醛

简单鉴别方法：眼看、鼻闻、手摸。经双氧水、甲醛、火碱加工水等化学物质处理的水发产品往往颜色过白且体积肥大，有的还会有明显刺激异味，用手捏易碎裂，看上去肥大鲜嫩，卖相好，吃起来脆滑，这样的鱿鱼等水发产品有可能做的手脚。

色素葡萄酒识别简易法

有些所谓的“干红葡萄酒”实际上是用色素加酒精勾兑而成，简单的鉴别方法如下：取一张干净的白色餐巾纸铺在桌面上，把装有“干红葡萄酒”的酒瓶晃动几下，然后将酒少许倒在纸面上。如果倒在纸面上的酒的红颜色不能均匀地分布在纸面上，或者纸面上出现了沉淀物，那么所谓的“干红葡萄酒”就是“色素葡萄酒”。

多喝牛奶女性易生双胞胎

英国《繁殖医学》杂志发表最新研究报告表明，如果一名女性经常喝牛奶的话，她孕

育双胞胎的概率会是一名素食女性的 5 倍。报告统计说，过去 30 年来，世界上双胞胎的数量出现明显增加，在部分国家增率甚至达到 50%。这项最新研究认为人们食品构成的变化也是重要原因之一。研究者诊断动物肝脏中的蛋白质——类胰岛素生长因子是造成这两组女性孕育双胞胎的比率有如此大差别的原因。该报告称，类胰岛素生长因子令女性的卵巢更加敏感，从而增加女性分泌卵子的数量以及增加胚胎在发育初期的生存概率。

喝健康水 健康喝水

水不仅能解渴，而且具有保健与营养功能。有效、安全、经济的保健品首先来自好水，

即健康水。现代人有一个误区，认为水中的矿物质越多越好，含量越高越好，或者认为水越纯越好。其实，从生命的起源、演化、生存来看，在不含任何矿物质的纯净水中是无法孕育生命的。什么才是健康水，简单地说，就是没有污染、没有退化，符合人体生理需要的水才算达到健康水的标准。科学喝水不光是要喝健康水，而且喝水方式要讲究。首先要保证每天足够的“饮水量”，其次，清晨喝一杯水，浴前喝一杯水，在有空调的环境里要比平时多喝水。再次，喝水时必须防止硝酸盐的危害，饮开水时应该预防氯消毒副产品的危害等。老年人相对青年人来说，每天应多喝一杯水。

绿豆汤的各式熬法

熬绿豆汤的时间长短很有讲究。如果想消暑，10 分钟左右，不要久煮，这样熬出来的汤，颜色碧绿，比较清澈，只喝清汤就可以了；要想解毒，则要熬得时间长点，最好把豆子煮烂，把豆子一起吃下去，清热解毒作用更强。

炒胡萝卜忌放醋

胡萝卜含有大量胡萝卜素，人体消化后，可以变成维生素 A，维生素 A 有助眼睛和皮肤的健康。炒胡萝卜放醋会将胡萝卜素破坏殆尽。

炒牛肉忌加碱

当炒牛肉加入碱时，氨基酸就会与碱发生反应，使蛋白质因沉淀变性而失去营养价值。

搭配增效的食物

五谷加红枣，胜似灵草；
精粮合口味，粗粮润胃；
豆腐配海带，常吃除害；
白菜萝卜汤，益寿保康；
心虚气不足，桂圆米煮；
口渴心烦躁，粥加猕猴桃。

红薯的妙用

1、煮红薯治热黄疸：红薯煮食，可治热黄疸。

2、炒红薯叶通便：红薯叶 250 克，加油、盐炒熟，一次吃完，一天两次，可治便秘。

3、生红薯叶通便：生红薯叶捣碎，调红糖，贴肚脐，可治大小便不通。

4、干红薯叶藤消渴：干红薯藤适量，水煎服，可治消渴。

5、红薯粉治遗精：每天早晚用红薯粉调服，可治遗精、淋病。

6、红薯叶治疳积：新鲜红薯叶 90-120 克，水煮服，可治小儿疳积，夜盲。

西红柿的药用疗法

治皮肤病：将鲜熟的西红柿去皮和籽捣烂敷于患处，每日 2-3 次，可治真菌、感染性皮肤病。

美容、防衰老：将鲜熟的西红柿去捣烂取汁加少许白糖，每于用其涂面，能使皮肤细腻光滑，美容防衰老效果极佳。

治高血压：每天早晨 1-2 个鲜熟西红柿空腹蘸白糖吃，降血压效果明显。

治溃疡：轻度消化性溃疡患者，可将榨取的西红柿和马铃薯汁各半杯混合后饮用，每天早晚各一次，连服 10 次，溃疡可愈。

治肝炎：取西红柿丁儿一匙，芹菜末儿、胡萝卜末儿、猪油各半匙，拌入沸米粥内烫熟，加入盐、味精适量食用，对治疗肝炎效果极佳。

防中署：将 1-2 个

西红柿切片，加盐或糖少许，熬汤热饮，可防中署。将西红柿汁和西瓜汁各半杯混合使用，每小时饮一次，可退高烧。

治牙龈出血：将西红柿洗净当水果吃，连吃半个月，即可治愈牙龈出血。

8 种食品 VS 8 种疾病

洋葱与骨质疏松：医学研究证明，洋葱可以有效提高骨质密度。洋葱最好生吃或榨汁饮用，每天服用 200 克，这样可以更地防止骨质疏松的发生。

桔子汁与高血压：临床实验表明，每天喝 3 杯（约 230 克）的新鲜榨桔子汁可增加收入 1%的好胆固醇（高密度脂蛋白胆固醇），并将坏胆固醇（低密度脂蛋白胆固醇）量降低 16%，可减轻动脉硬化，防止高血压发生。另外，桔子中的钾有得排钠，降低交感神经的升压反应，并且有稳定和改善压力感受器的功能。

苹果汁与前列腺炎：患前列腺炎时，锌含量明显降低并难以提高。而苹果汗对锌缺乏具有惊人疗效，被称为“苹果疗法”，而且浓度越浓越好，每天食用 2-3 个苹果为宜。比药物疗法更安全、更易消化吸收。

鱼与哮喘：多吃鱼类可以润肺，补肺，患严重哮喘病的人每天最好保证吃一顿鱼，选鱼不先无鳞鱼、海鱼和死鱼。烹调时间比平常制作过程长一倍左右。

茶与牙痛：茶水中的氟和茶多酚等成分，可防龋齿固牙，并能减轻牙痛。茶叶在滋润口腔的同时，还增强了口腔的自洁能力。

绿色蔬菜与视觉模糊

芹菜、黄瓜等绿色蔬菜对改善视觉模糊有良好作用，这是因为人的视觉形成 依赖于足够的维生素 A，绿色蔬菜可以补充足够的抗氧化素，能避免体内维生素 A 被过多地氧化，消耗，能够保护眼睛健康。

啤酒与心脏病：啤酒含有蛇麻子等物质，可以降低患心脏病的几率，保持一天喝一杯啤酒，就会使患心脏病的可能性减到最小。需要指出的是，要严格控制在一天一杯，一天两杯或两杯以上都不会防治心脏病。

红枣与过敏：凡有过敏症状的患者，可以经常服用红枣：（1）红枣 10 枚，水煎服，每日 3 次；（2）生食红枣，每次 5 枚，每日 3 次；（3）红枣 10 枚，大麦 100 克，加水煎服，日服 2-3 次。以上均服至过敏症状消失为止。大枣水煎时掰开煎为好，煎时不宜加糖。

选购鸡蛋三误区

蛋壳颜色与营养无关：事实上，鸡蛋的营养价值高低，与蛋壳颜色无必然联系。

蛋小并非全是柴鸡蛋：蛋重受遗传因素的影响较大，不同品种品系的鸡产蛋的重量有一定的影响。现代科技的发展，可以根据需要培育产蛋大小不同的鸡品种。

“红心蛋”可能是色素作祟：为了使鸡蛋“红心”，饲养时在饲料中添加色素，颜色变得金黄色，所以蛋黄颜色不能用于判断是否为“柴鸡蛋”的标准。

正确的选购方法：蛋壳颜色是否均匀（平时所说的颜色很正）、蛋壳是否光滑、蛋的形状不能过长或者过圆。颜色不无均匀或蛋壳比较粗糙，就有可能是不健康的鸡下的蛋。

10 种食物可降胆固醇

苹果：每天吃两个苹果，坚持一个月，大多数人血液中的低密度脂蛋白胆固醇（对心血管有害）会降低，而对心血管有益的高密度脂蛋白胆固醇水平会升高。

胡萝卜：富含果胶酸钙，它与胆汁酸发生化学反应后从大便中排出。身体要产生胆汁酸势必会动用血液中的胆固醇，从而促使血液中的胆固醇的水平降低。

玉米：含有丰富的钙、磷、硒和卵磷脂、维生素 E 等，具有降低血清胆固醇的作用。

牡蛎：富含锌及牛黄酸等，尤其是牛黄酸可促进胆固醇分解，有助于降低血清胆固醇的作用。

杏仁：胆固醇水平正常或稍高的人，可用杏仁取代其膳食中的低营养密度食品，达到降低血液胆固醇并保持心脏健康的目的。

海带：富含牛黄酸，可降低血压及胆汁中的胆固醇，含食物纤维褐藻酸，也可抑制胆固醇的吸收，促进排泄。

大蒜：能减少肝脏合成胆固醇。每天只需吃 3 瓣大蒜，可使心脏病的发病率减少 50%。

牛奶：含较多的钙质，能抑制体内胆固醇合成酶的活性，也可减少人体对胆固醇的吸收。

蜜桔：丰富的维生素 C 可以提高肝脏解毒能力，加速胆固醇转化，降低血清胆固醇和血脂的含量。

茶：含有咖啡碱与茶多酚，有提神、强心、利尿、消腻和降脂功能。常饮茶，可防止人体内胆固醇的升高。

十种常见的食品“杀手”

硫磺：刺激人的胃粘膜，造成胃肠功能紊乱，影响人体对钙的吸收；造成慢性中毒甚至致癌。常见于辣椒、竹笋、腐竹、黄花菜、银耳、粉条、中药材等干货；瓜子、花生等干果；蜜饯等腌渍食品；馒头、包子、年糕等蒸制食品。

甲醛：引起慢性呼吸道疾病；导致头痛、关、头晕、乏力、两侧不对称等感觉障碍；造成贫血，降低免疫功能 ；导致鼻咽癌、骨髓瘤、淋巴瘤等恶性疾病。常见于用甲醛泡发的水产品有鱿鱼、海参、虾仁，此外还有牛百叶、血豆腐等；还有用于卤肉、香肠等肉制品，豆制品、挂面、西瓜、红枣等。

雕白块：又称吊白块，损坏兴体的皮肤黏膜、肾脏、肝脏及中枢神经系统，严重的会导致癌症和畸形病变。摄入 10 克即可致人死亡。常见于米粉、米面食加工，豆腐、豆皮、鱼翅、糍粑等。

双氧水和片碱：具有强烈腐蚀性，轻者造成口腔、食道灼伤，重者造成胃肠穿孔；引起肝、肾疾病，存在致癌、致畸和引发基因突变的潜在危害。常见于竹笋、猪油、开心果等干货；鱼翅等海产品，鸭掌、鸡爪、猪舌等卤制品。

防腐剂：超标使用会烧伤肠胃，造成中毒甚至死亡。对儿童、孕妇等特殊人群危害更大。常见于酱油、食醋、果脯、果冻、腊肉、腌菜、饮类。

色素：过多食用会影响神经系统的冲动传导，尤其容易导致儿童好动、情绪不稳定、注意力不集中、自制力差、行为怪癖、食欲降低。常见于蜜饯、烧鸡、葡萄酒、糕点及各种儿童食品。

抗生素：抗生素会滞留在动物体内，人若长期食用含抗生素的畜产品，可引起消化道原有的菌群失调，同时还可使致病菌产生耐药性；而对抗生素过敏的人，还会诱发过敏反应。常见于水产品、家禽、家畜肉制品、鲜奶、奶粉等。

激素：长期使用会使儿童出现性早熟，男性特征不明显。常见于水果蔬菜中，如番茄、苹果、葡萄、西瓜、水蜜桃等。

瘦肉精：人在吃了含有大量“瘦肉精”的猪肉后，会出现心跳过快、手颤、等神经中枢中毒失控的现象，尤其对高血压、心脏病、糖尿病、甲亢、前列腺肥大患者危险性更大。

毛发水：食用后会导致包括癌症等各种致命疾病的发生。常见于被造假的酱油等食品调料中。

防范食品“杀手”的原则：

1、 不要被外表迷惑，外观异常美丽诱人的食物中毒很可能是“化过妆”的，最好不要购买。

2、 仔细闻一闻，很多化学添加剂都有气味。

3、 最好不要从小摊小贩手中买吃的东西，不要贪图便宜，要选择可依赖的商家和品牌。

4、 认真阅读产品说明，正规厂家的产品说明会告诉你食品的成分以供选择。

这样吃双眼更明亮

维生素 A 是保护眼睛、维持正常视力的“灵丹妙药”，维生素 A 缺乏会引起角膜软化症和干眼症。在日常饮食中补充富含维生素 A 的食品是防止维生素 A 缺乏的有效方法，多吃动物肝脏、牛奶 、蛋黄、绿色蔬菜、胡萝卜、红薯等可能有效地补充维生素 A，防止维生素 A 缺乏症的发生。

相克食物的禁忌

鞣酸与蛋白质相克若在吃海鲜的同时吃葡萄、山楂、石榴、柿子等水果，就会出现呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等。因为这些水果中含有鞣酸，鞣酸遇到海鲜中的蛋白质会凝固沉淀，形成不易消化吸收的物质。在吃海鲜后，应隔 4 小时以上再吃这类水果。吃完肉不要马上喝茶也是这个道理。

纤维素、草酸与铁相克动物肝类、蛋黄、大豆中均含有丰富的铁质，都不能与含纤维素多的芹菜、萝卜、甘薯同吃，也不宜与含草酸多的蕹菜、苋菜、菠菜同吃。因为纤维素和草酸均会影响人体对上述食物中铁的吸收。

蛋白质与糖相克牛奶中的赖氨基酸与糖在高温下会产生反应，使氨基酸遭到破坏。鸡蛋与糖不宜同煮也是这个道理。但是把牛奶烧开，鸡蛋煮熟后，凉一会儿再放入糖就不会出现这个问题了。

胡萝卜素与醋酸相克炒胡萝卜忌放醋，是否因为醋酸会破坏胡萝卜素，同样，富含胡萝卜素的雪里蕻、菠菜、油菜等也不要用醋炒。

草酸与钙、镁相克豆腐忌与菠菜同食。豆腐里含苞欲放有氯化镁、硫酸钙，菠菜中则含有草酸，两种食物遇到一起的生成物不能被人体吸收，容易诱发结石症。

减肥消夏的美味食物

1、 冻豆腐：吸收肠胃中的脂肪，且帮助脂肪排除体外。

2、 陈皮：帮助消化、排除胃气，还可减少腹部脂肪堆积。

3、 墨鱼：墨鱼脂肪含量很低，多吃不易发胖，是减肥的好食物。

4、 薏米仁：对水肿肥胖有效。

5、 木瓜：可治水肿、脚气病、且可改善关节。

6、 竹笋：低脂、低糖，多粗纤维的竹笋可防止便秘，但胃溃疡者不要多吃。

7、 菠萝：具有蛋白质分解酵素，能分解鱼、肉的蛋白质，适合吃过大餐后食用。

8、 腌渍类蔬菜：被腌渍后的蔬菜植物性

脂肪在制作过程被分解，但水肿型肥胖者不能吃。

9、 绿豆芽：含磷、铁、大量水分 ，可防止脂肪在皮下形成。

花生减肥不返弹

美国、英国、澳大利亚等各国的营养专家都强调花生及花生制品能有效帮助人们控制体重、防止肥胖。因为花生能使热量散发，燃烧有害胆固醇，降低高血压脂；另外，炒花生属于坚果，能增加饱腹感，而且花生制品中还含苞有多种有益的纤维素，有清除肠内垃圾的作用，不会导致肥胖。

致癌保鲜膜识别方法

家庭使用的保鲜膜，其包装上都有原料成分说明一项，如果标注提 PE（聚乙烯）、PVDC（聚偏二氯乙烯），一般可以放心使用；如果原料成分为 PVC（聚氯乙烯）或者没有注明尽量别买。另外用眼看手摸的方法也可判别，PVC 保鲜膜摸起来有一定粘性，易拉伸，韧性好，揉搓后不易展开，透明度也比 PE

保鲜膜好。用打火机点燃保鲜膜，如果燃烧后，保鲜膜象蜡油一样滴下来，并散发一股蜡烛味，那就是无毒的 PE 膜，而 PVC 有难闻的味道。

诱发食物中毒常见原因

化学性食物中毒主要指一些有毒的金属、非金属及其化合物，农药和亚硝酸盐化学物质污染食物而引起的食物中毒。

家庭防御重点蔬菜水果表面的农药残留。在水果、蔬菜的洗涤中，使用果蔬洗涤剂充分洗净，再用流动的清水洗净洗涤剂残留。另外，削皮也能增强安全保险系数。

微生物食物中毒包括细菌、病毒、真菌等引发的食物中毒。

细菌性食物中毒：是吃了含有大量活的细菌或细菌毒素的食物而引起的食物中毒，是食物最常见的一类。病毒性食物中毒：是摄入带有病毒的食品而发生的食物中毒，危害巨大，食用前应充分加热。

真菌性食物中毒：最典型的例子是黄曲霉毒素引发的食物中毒，由霉变的谷物、花生等到产生，黄曲霉毒素的直接危害是引发肝癌。真菌较易在糖尿病类含量高的食物中繁殖。如腐烂的水果、常温存放的果酱、番茄酱等。

有毒有害原料引发的食物中毒

常见的有毒动植物品种有河豚鱼中毒、含高组胺鱼类中毒、毒蕈中毒，含氰甙植物中毒（如苦杏仁）、发芽马铃薯中毒、生豆浆中毒等。

不良烹饪过程引发的食物中毒

因加热不彻底引发的四季豆食物中毒事件和豆浆中毒事件屡见不鲜。其实解决这类事件并不难，只要在烹饪制作过程上延长加热时间，使其天然毒素破坏即可。

避免食物中毒小贴士

1、 不选择有危险因素的食品原料

2、 科学清洗水果蔬菜，注意农药残留问题。

3、 科学制作食品，烹饪时注意关键环节

4、 尽可能不剩饭菜。

5、 剩的食物加热食用。

6、 凉拌菜原料重点关注。

7、 选购安全系数高的食品，不买散装熟食。

8、 尽量避免食用没有卫生保障的公共场所的饮食。

9、 避免生、鲜原料与食品的交叉污染。

10、 避免食用家庭自制的酱豆腐、臭豆腐、豆豉。

六种人不宜喝咖啡

1、患高血压、冠心病、动脉硬化等疾病的人：正常人长期或大量喝咖啡，将增加体内胆固醇含量，引起心血管疾病。一天喝 1—5 杯咖啡的人患心肌梗塞的比例，是不喝者的 1.34 倍。

2、老年女性：咖啡会使人体需要的钙难以吸收，从而导致骨质疏松。女性在绝经后，系于所需的钙量比绝经前要多 10 倍以上。

3、胃病患者：过量的咖啡可导致胃病恶化。咖啡因也有促进胃液分泌的作用，所以原本就胃酸过多的人，喝了咖啡更易引起胃炎。

4、孕妇：孕妇饮咖啡过量，可导致胎儿畸形或流产。

5、维生素 B1 缺乏者：维生素 B1 对保持神经系统的平衡和稳定有重要的作用，而咖啡对维生素 B1 具有破坏作用。

6、癌症患者：尽管目前尚未确切证实咖啡因与癌症的联系，但对已患癌症的人来说，还是不喝咖啡为好。

白领午餐四大禁忌

1、 速度就餐；许多白领宁可缩短吃饭时间，将时间让给打牌、聊天，以放松一下自己，忽略了午餐的质量。

2、 少食、不食：现在不论男女都开始减肥，有的甚至干脆取消了午餐，长此以往使胃长期得不到运动，造成功能退化，这对男性危害尤为严重，因为男性每天要比女性消耗更多。

3、 营养搭配不当：因工作紧张，有些白领喜欢吃快餐，如果经常食用快餐中的煎炸食品，会导致营养不平衡，对身体健康不利。

4、 饮食不规律：因工作忙，有些人午餐时间不固定，没事的时候早一点，有事的时候拖到下午，时间长了，午餐也就成了晚餐，这是导致胃病的主要原因。

螃蟹好吃“树敌”太多

螃蟹虽好，但一次不要吃太多，而且吃蟹时要注意不要和梨、花生仁、泥鳅、香瓜同吃，吃螃蟹后不要吃冷饮，否则腹痛立竿见影。

“返青粽叶”有毒

近年来，一些生产粽子的厂家为了保证粽子的卖相，在浸泡粽叶的时候向水中添加工业硫酸铜和工业氯化铜，这样粽叶便可以达到“返青”。因此，购买棕子时不要贪图颜色鲜绿好看，原色的粽叶颜色发黄发暗，虽然不好看，但是更加自然、安全。

如何食用打包食物

打包的食物需凉透后再放入冰箱，否则食物带入的热气会促使霉菌的生长；打包的食物必须回锅，否则不能彻底杀灭细菌；剩菜保存时间不宜过长，最好能在 5-6 小时内吃掉，如果食物存放时间过长，食物中的细菌会释放出化学性毒素，即使加热也无能为力。

食盐多易患高血压

《中国心血管病报告 2005》指出，与食盐摄入量小于 6 克相比，每日吃盐大于等于 12 克的人患高血压的风险增高 14%，大于等于 18 克的人患高血压的风险增高 27%。我国居民每日食盐摄入量普遍较大，平均在 15—16 克之间。

十种最佳饮食搭配法

鱼+豆腐，味鲜，补钙，可预防多种骨病，如儿童佝偻病、骨质疏松症等。

猪肝+菠菜，防治贫血。

羊肉+生姜，冬令补虚佳品，可治腰背冷痛、四肢风湿疼痛。

鸡肉+栗子，补血养身，适于贫血之人，尤以老母鸡烧栗子效果更佳。

鸭肉+山药，补阴养肺，适用于体质虚弱者。

瘦肉+大蒜，促进血液循环，消除身体疲劳，增强体质。

鸡蛋+百合，滋阴润燥，清心安神。

芝麻+海带，美容、防衰老。

豆腐+萝卜，有利于消化。

红

葡萄酒+花生，有益心脏，能预防血栓形成，保证心血管通畅。

女性预防乳癌，多喝咖啡和绿茶

加拿大多伦多女性健康中心研究指出，女性每天饮用 4-6 杯咖啡，乳腺癌的发病率将会降低 25%-70%。此外，茶有此功效，每天饮用 4-5 杯绿茶也有助防癌。但即使是适量地饮酒也会增加女性患上乳腺癌的风险。

科学家还发现，如果肉类和家禽摄入量过多，即使吃足够量的鱼，防癌的效果也会大打折扣。因此，每周吃肉不应超过 5 次。

六种食物让牙齿更白

芹菜、乳酪、绿茶、香茹、芥末、薄荷对清洁牙齿、补充钙质、防蛀牙、抑制口腔细菌等大有好处。

世界政要们的食谱

俄罗斯总统普京菜谱一：普氏鱼汤材料厂：梭鲈鱼 1 条、狗鱼 1 条、胡萝卜 1 根、马铃薯 1 斤、橙子 1 只、生鸡蛋 2 个、月桂叶、茴香、欧芹、芹菜和盐若干。

烹饪方法、1、将剔骨后的鱼肉切成小块；2、鱼尾、头和鳍加上准予水熬汤；3、往鱼汤中加入胡萝卜和洋葱煮熟；4、对鱼汤进行粗滤加加入切好的土豆，放盐；5、在土豆煮熟前 5-7 分钟加入鱼志；6、当鱼煮熟后，往锅中加入生鸡蛋并搅拌；7、关火，往鱼汤中放月桂叶、切细的茴香、欧芹、芹菜、切成薄片的橙子（带皮）；8、盖上锅盖，让汤静置约 20 分钟。

菜谱二：波罗的海之星材料：大马哈鱼、少拉酱、红辣椒、迷迭香、柠檬汁这道菜可做凉菜，也可当热菜，配菜可先用烤虾和淡菜，有及米饭加蘑菇。

德国总理默克尔默克尔每适周六，她总会抽出时间，亲自下厨，土豆汤、肉饼、烤虹鳟鱼和大馅饼这类农家菜是她的最爱。

菜谱：土豆小香肠汤材料：胡萝卜 1 只、芹菜根 1 棵、洋葱 1.5 只、猪油 2 汤匙、土豆 6 只、肉汤 1 升，青椒、月桂叶、盐和小香肠用量随意。

烹饪方法：1、将切成丁的洋葱、胡萝卜和芹菜根用猪油干煸；2、单独油炸切成块的土豆；3、将所有蔬菜放入锅中，加入肉汤，煮至蔬菜熟透；4、放盐和香料；5、端上桌时，在每个盘子里盛上切好的小香肠，要在汤中加入绿色欧芹作为点缀。

美国总统布什前白宫大厨活尔特·少伊布透露说“布什的爱好之一是泰国菜，放很多姜汁、红辣椒和咖啡”。

菜谱：奶酪汉堡材料：牛肉馅 1 斤，用为制作汉堡的白面包 4 只，奶油两汤匙、生菜叶 2 片、洋葱 1 只、西红柿 2 只，黑胡椒、4 片奶酪。调汁用材料；酸奶油 200 克、辣椒酱 2 汤匙、芥末 2 汤匙。

烹饪方法：1、将浇汁的所有材料混合、搅拌；2、往肉馅中加盐、撒胡椒偻，分成 4 份，将每份捏成 1 厘米的圆饼，在热油中炸至出现金色酥皮；3、在每个肉饼上放上奶酪，炸至其化开；4、将白面包切成两半，中间夹上肉饼，剁碎的洋葱、生菜、切成圈的西红柿，浇少量汁。

世界三大长寿乡饮食秘诀

爱琴海东部的西米是个长寿的地方，那里的人慢性病发病北低，科学家们发现那里的人吃的最多是的橄榄油、烤章鱼、山羊奶酪、酸乳酪、西红柿酱、大芸豆等。餐前爱喝葡萄酒，特爱吃橄榄油，如果一天没吃上橄榄油，就像没吃饭一样。科学家们还发现西米人之所以吃肉多却不肥胖，柠檬起到了关键作用。

位于意大利南部的凯姆波蒂迈勒，被称为欧洲“青春常驻的村庄”，那里的人们在轻松的环境下进食，非常热忱享用食物。他们的饮食达到了“完美的

平衡”，肉类摄取入量很低，蛋白质、脂肪和碳水化合物比例合理，蛋白质主要来源于像豆类这样的蔬菜，而不是动物。水果、蔬菜种类多，大蒜、洋葱此类的增加免疫力的食物也是常吃的食物。

罕萨，位于巴基斯坦北部，那里的六七十岁有根本不叫老人，一百岁在这里并非稀罕事。罕萨人每天都吃杏，单用杏就能做成一顿饭。除杏和其他水果外，蔬菜构成了另一大部分，菠菜是人们最常吃的，还有番茄、洋葱、山药、萝卜和胡萝卜等，蔬菜通常生吃。他们饮用的是由当地种植的葡萄制成的一种烈性无糖红酒，可以从酒中吸收很多抗氧化物质。

《纽约时报 》推荐五种健康食品：

西班牙橄榄油：可降低血液中的胆固醇水平，预防中风、癌症、心脏病，甚至老年痴呆症。

日本大豆：可预防癌症和骨质疏松症，可降低患乳腺癌的风险。

希腊酸奶酪：可增加肠道、阴道的健康，改善乳敏感症，增强免疫力，降低血脂，还有减肥的功效。

印度小扁豆：提供蛋白质、降低胆固醇的可溶纤维。

韩国泡菜：富含维生素 A、B、C，最有益的可能是它的乳酸杆菌，可以阻止或预防细菌感染。

吃水果的秘密

水果的营养其实大同小异，没有必要特别选择吃哪一种水果。不过，如果身体缺乏某一种营养，确实可以多吃某些水果作为补偿。其实饭前饭后吃水果差别不大。不过吃水果时应注意，水果含有大量果酸，空腹吃会引起肠胃不适。注意榴莲和桔子不能一起吃，桔子会使榴莲中的蛋白质结成硬块，不利于人体消化。

低热量饮食寿命长

美国研究人员关于饮食与长寿关系的人体试验有了喜人成果。结果表明，减少热量摄入能够降低人体内与衰老有关的 DNA 损害，起到延长寿命的作用。这一成果已发表在《美国医学会杂志》上。

吃东西太烫易致食道癌

食物如果过烫，会使食道最里面的一层黏膜上皮层损坏，如果这种损害经常发生，黏膜在反复的增生过程中会出现变异了的细胞，最终会形成癌细胞，直接诱发食道癌。此外，酒精和烟草、腌制和发霉的食物、食道疾病、吃胡椒、咀嚼槟榔等慢性刺激均可引起上皮细胞增生。

“饥”也不可择食的八类食品

柿子、西红柿，空腹吃易形成胃结石。

冷饮：空腹会刺激胃肠发生挛缩，诱发肠胃疾病。女性月经期间食用还会导致月经紊乱。

香蕉：空腹吃在此破坏人体血液中的镁钙平衡，对心血管产生抑制作用。

山楂、桔子：空腹食用会使胃酸猛增，导致胃胀、吐酸水。

牛奶、豆浆：空腹饮用，蛋白质将被转化为热能消耗掉，起不到补充营养的作用，可与点心、面饼等含面粉的食品同食，或餐后两小时、睡前饮用。

糖：大量空腹吃糖，会使血液中的血糖骤然升高。还会破坏机体内的酸碱平衡和各种微生物的平衡，对健康不利。

酸奶：空腹饮用，会降低酸奶的保健作用。饭后两小时饮用，或睡前喝，既有滋补促进消化的作用，以有排气通便的功能。

白薯：空腹会刺激胃壁分泌更多胃酸，引起烧心等不适感。

轻松吃掉黑眼圈

首先要保持平衡膳食，合理营养，每天保证充分的蛋白质摄入，适当多吃富含优质蛋白质的瘦肉、牛奶、禽蛋、水产等。增加维生素 A 和维生素 E 的摄入，如动物肝脏、奶油、禽蛋、水产等富含维生素 A。维生素 E 在芝麻、花生米、核桃、葵花子等较为丰富。同时还应注意含铁食品的摄入，可多食动物肝、海带、瘦肉等。摄入铁的同时，应多吃维生素 C 丰富的食物，如酸枣、桔子、番茄和绿色蔬菜等，有助于铁的吸收。

消除黑眼圈私房菜

洋参猪血豆芽汤

原料：西洋参 15 克，新鲜猪血 250 克，大豆芽（去根和豆瓣）250 克，瘦猪肉 200 克，生姜 2 片，盐少许。

制法：将所有材料用清水洗干净，西洋参切成片状，生姜剥去姜皮，切片。煲内放入适量清水，用猛火煲至水滚，然后放入全部材料，改用慢火继续煲 1 小时左右，加入盐调味。

主治：心烦气燥，失眠，黑眼圈，精神疲乏无力，面部出现黄褐斑。

栗子好吃勿贪多

栗子的营养保健价值很高，含丰富的维生素 C，维生素 B1、B2，以及钾、镁、铁、锌等，而且有益气、补肾、强习的功用，主治反胃、吐血、便血等症。但也需食用得法。一次不能吃太多，每天只需要 6-7 粒，坚持下去就能达到很好的滋补作用。最好在两餐之间当成零食，或做在饭菜里吃，而不要饭后大量吃。选购栗子要注意不要一味追求果肉金黄色的，这有可能是经过化学处理的。

食物药物同吃可成“毒药”

以下药物与食物不可同服：

抗血液凝结的华法令与越桔汁、绿色蔬菜、冰淇淋、大豆、鳄梨不可同服。

降低胆固醇或免疫抑制类药物与柚子汁不可同服。

镇静剂类药物（包括扑热息痛）与酒精不可同服。

口服避孕药、抗抑郁、抗艾滋病类药物剂同香草不可服。

抗生素与牛奶、奶制品不可同服。

治疗乳腺癌的药物不可与酱油同服

利尿剂、抗关节炎药和治高血压药物不可与钾盐同服。

美国科学家推荐的八大食物

花椰菜：花椰菜中含有大量抗癌酶，还有可能防止骨质疏松的钙质、女性常常缺乏的铁元素以及有益于孕妇的叶酸。

草莓：草莓可以改善肤色，减轻腹泻，缓解疾病。还可巩固齿龈，另外其叶片和根部还可用来泡茶，可谓“浑身是宝”。

大豆：想要长寿的人应该多吃大豆，因为大豆是植物雌激素含量最高的食物之一，这对女性的健康是极其重的。

酸奶：酸奶不仅有助于消化，还能有效地防止肠道感染，提高人体的免疫功能。

香菜：富含铁、钙、锌、钾、维生素 A 和维生素 C，还有利尿，维持血糖含量的作用，并能防癌。

红薯：防止衰老，预防动脉硬化，还能有效预防肿瘤。

金枪鱼：降低血压，预防中风，抑制偏头痛，防治

湿疹，缓解皮肤干燥，每周金枪鱼油的服用量应为 24 克左右。

洋葱和大蒜：能降低胆固醇、高血压、减少心脏病的发病率。实验证明，每天吃半人洋葱的人胃癌的发病率比普通人低 50%，每周吃蒜的人，结

肠癌的发病率也比普通人低 50%。

早上吃姜胜参汤 晚上吃姜赛砒霜

生姜可温中止呕，其含有的植物杀菌素作用不亚于葱和蒜，还能促进消化、抑制胆固醇的吸引，防止肝脏和血清胆固醇的蓄积。早上吃姜，可以健脾温胃，为一天中饮食的消化吸收做好“铺垫”。还可加快血液循环，兴奋神经，驱散寒冷，预防感冒。到了晚上，人体应是阳气收敛、阴气外盛，应多吃清热，下气消食的食物，这样更利于夜间休息。吃姜的方式很多，可以熬姜汤，也可能用糖腌制而食或放在菜中炒食。

饮料热量不亚于烤鸭

美国营养学家认为，许多我们熟悉的日常饮料，比如咖啡、汽水、可口可乐、雪碧等，都含有很高的热量，它们堆积的能量，并不亚于红烧猪蹄和北京烤鸭。一个人早晚各一杯咖啡，午餐一罐可乐，平时把冰红茶当水喝，那每天就相当于吃了 4—5 包炸薯条。他推荐了少含或不含热量的饮料：清茶、无糖乌龙茶、番茄汁。

空腹饮食八忌

一忌饮酒，空腹饮酒会刺激胃黏膜，久之易引起胃炎、胃溃疡等多种疾病。

二忌吸烟：空腹易引起“烟醉”，出现头晕、乏力、心悸、头痛等不适症状。

三忌饮茶：空腹会降低消化功能，易引起头晕、心慌、四肢无力、心神恍惚等。

四忌喝牛奶、豆浆：因牛奶和豆浆里富含蛋白质，只有在摄入一定量淀粉食品后才能起到滋补作用。

五忌吃柿子：空腹食柿子易结成难于溶解的“胃石”。

六忌吃香蕉：会使血液中镁含量骤然升高，引起钙镁比例失调，不利健康。

七忌吃番茄：空腹吃番茄，会使大量果胶、柿胶酚、可溶性收敛剂与胃酸发生反应，凝结成不易溶解的块状物，造成胃胀疼痛。

八忌吃大蒜：空腹吃大蒜易引起急性胃炎。

食盐治病疗法

食盐巧妙利用，就可医治小灾小病，下面介绍一些利用食盐治病的小常识：

1、 防治脱发：将浓盐水轻涂敷头发根部，约 5 分钟后再用清水洗净，每日早晚各一次，连续 15 至 20 天为 1 个疗程，可防治脱发。

2、 自然止血：鼻出血后可用药棉蘸盐水擦拭，同时饮用盐水 1 杯，即可止血。若口腔出血，用盐水漱口也可自然止血。

3、 清理胃火。早晨空腹时，饮淡盐水 1 杯，可清理肠胃、清除口臭、增强消化功能，增进食欲。

4、 清污解毒：当手粘附有毒物质（如硫磺、水银）时用盐搓擦手部，即可清洁消毒。若遇蜈蚣、蝎子蜇伤，用热盐水敷患处，可减痛消毒。用淡盐水清洗水果，再用清水冲洗，可起到清洁消毒的作用。

5、 除脂美容：青春痘患者夜晚临睡前用用含食盐 20 克热水清洗，即能清除面部油脂，还可防止粉刺感染发炎。

6、消炎防蛀牙：早晚用盐水漱口，能预防蛀牙。

排毒产品无科学根据

英国皇家化学学会会长约翰·埃姆斯利指出，人体本身就可以自动排除毒素，服用一些药物或所谓的植物茶可以加速排毒过和，这个说法是不正确的。其实多喝水、多吃水果和蔬菜、早睡觉对排毒非常有效果。

牛初乳的营养价值不比奶粉高

人们普遍认为吃牛初乳要比奶粉营养价值要高得多，其实这是误区，专家澄清说，吃牛初乳制品其实就是吃普通奶粉。母牛犊后 5—6 天内分泌的乳汁称为牛初乳。事实上犊牛只需喂 3 天的牛初乳，多喂也不起作用。牛初乳粉具有增强抵抗力功能的产品说明其实是误导消费者。因为牛初乳中免疫物质进入任何人的胃都会被胃蛋白酶消化分解成没有免疫功能的多肽和氨基酸，也就是说不能对人体产生免疫作用。

不可不知的健康常识

1、 常吃宵夜，易引发胃癌，因为胃得不到休息。

2、 一个星期最好只吃四个鸡蛋。

3、 鸡屁股含有致癌物。

4、 酸梅有防止老化作用，肝火有毛病者宜多吃。

5、 喝豆浆不要加鸡蛋及糖。

6、 早上醒来，先喝一杯水，可防结石。

7、 每天 10 杯水，膀胱癌不会来。

8、 喝咖啡一天不超过两杯。

9、 多油脂的食物少吃。

10、 下午 5 时后，大餐少吃，身体不需那么多能量。

11、 睡眠不足会变笨，一天须 8 小时睡眠，常睡午觉防衰老。

12、 最佳睡眠时间是在晚 10 点至清晨 6 点。

13、 服用胶囊应以冷水吞服，服药 30 分钟后再躺下休息。

14、 帮助头发生长：包心菜、蛋、豆类、；少吃甜食。

15、 每天一杯柠檬汁，橙汁，不但可以

美白，还可淡化黑斑。

16、 一天一个

苹果能让自己有个干干净净的肺。

17、 女性不易喝茶的五个时期：月经来时、怀孕、临产前后、

更年期。

18、 过量饮酒会导致肝硬化，引发肝癌。

19、 过多吃槟榔会导致口腔纤维化，引发口腔癌。

20、 减少食用盐腌、烟熏、烧烤的食物。

21、 正确饮食习惯……早上吃的像“皇帝”，中午吃的像平民，晚上吃的像乞丐。

“坐班族“的保健

眼睛酸涩、疼痛可多喝水、多吃胡萝卜、南瓜、绿色蔬菜等；吃富含维生素 A 的食物，如鳗鱼、鳗鱼肝等。此外，维生素 D 的食物如海鱼类、鸡肝，含钙、硒、锌类食物，如豆制动物肝、蛋、鱼、蘑菇等都有好。豆芽、海带、木耳、大蒜、芹菜、地瓜、冬瓜、绿豆都是不错的选择。

手指肌腱炎：减少持续手部运动的时间；常用温水洗手，手部按摩，健身球也有助于改善症状。

颈椎不适：经常活动活动，每 30 分钟站起来走走。饮食不厌精要合理搭配，不可单一偏食。饮食宜清淡、易消化、忌油腻、辛辣刺激性食物；长服枸杞、菊花、芝麻、桂圆；以补钙、蛋白质为主，可多吃牛奶、鱼、猪尾骨、黄豆、黑豆等。

肺部疾病：忌烟、酒足饭饱，避免食用过咸食物；多吃高蛋白食物，如瘦肉、肝、蛋、豆或豆类制品，可选择的水果如梨、金桔等。

食欲不振、腹涨和便秘

腹涨宜吃金桔、佛手柑、山楂、胡萝卜、桔子皮、大白菜、芹菜、冬瓜、番茄、苦瓜等。多吃粗纤维性食物也有益处，如白萝卜、豆类、无花果、葡萄、燕麦、及干果类，多喝水，避免使用单一的植物油，可选择橄榄油或大豆油，有助于缓解慢性便秘。

12 种蔬果助你双腿健美

想拥有修长美腿，其实除了多做运动外，多吃香蕉、苹果、木瓜、西瓜、葡萄柚、奇异果这六种水果会让你梦想成真；而芹菜、菠菜、红豆、蛋、海苔、芝麻这六种蔬菜也是美腿的好食品。

牛羊肉可引发糖尿病

美国哈佛大学公共卫生学院的营养学专家特蕾莎·冯根据 14 年的跟踪调查发现，吃牛羊肉和经过加工的肉制品越多，患糖尿病的几率就越高。如果一个人每天都吃牛羊肉，患病率增加 20%，如每天都吃经过加工的肉制品如热狗，患病率会增加近 40%。

四种水谨慎喝

生水：生水即自来水，如果未达标准，不要饮用。否则易引急性胃肠炎、病毒性肝炎、伤寒、痢疾及寄生虫感染等。

老化水：俗称“死水”，也就是长时间贮存不动的水，对未成年人来说，可减慢细胞新陈代谢；中老年人则会加速衰老。食道癌、胃癌发病率可能与长期饮用老化水有关。

千滚水：就是指在炉上沸腾了一夜或很长时间的水，还有在电热水壶中反复煮沸的水。常喝这种水，会影响胃肠功能，出现暂时腹泻、腹胀等，而其中有毒的亚硝酸盐会造成机体缺氧，严重者会昏迷惊厥，甚至死亡。

重新煮开的水：水煮了又煮，使水分再次蒸发，亚硝酸盐会升高，常喝这种水，会使亚硝酸盐积聚，引起中毒。

空心菜有益糖尿病

空心菜含有丰富的粗纤维素，能促进肠蠕动、通便解毒，可解食物中毒，外用还可起到消肿、去毒火的作用。空心菜的菜汁对金黄色葡萄球菌、链球菌等都有抑制作用，可防感染、夏季可防署解热、凉血排毒、防治痢疾。最近的研究还证实，空心菜可帮助 2 型糖尿病患者控制血糖。但体质虚弱，脾胃虚寒、腹泻的人不宜多食。

农药蔬菜的解毒法

1、 大量饮水，用鸡毛探喉咙，诱发呕吐中毒食物；2、 用手指刺激喉部，诱发呕吐中毒食物；3、 有条件的及时进行静脉注射阿托品，要反复注射，随后立即送往医院。

专家建议，发生食物中毒后，立即停止食用可疑食品，并保存一切可疑食品，以备检查，在急救病人的同时要保护好现场。

饮食赶跑皱纹七妙方

米饭团去皱：挑软的、温热又不太烫的米饭揉成团，放在面部轻揉，直到米饭团变得油腻污黑，之后用清水洗，可使皮肤呼吸通畅，减少皱纹。

鸡骨去皱：把吃剩的鸡骨头和鸡皮放在一起煲汤，能消除皱纹，使皮肤细腻。

猪蹄去皱：用老母猪蹄数只（一般猪蹄也可）洗净后煮成膏状，晚上睡觉时涂于脸部，坚持半个月会有明显的去皱效果。

水果、蔬菜去皱：丝瓜、香蕉、桔子、西瓜皮、西红柿、草莓等瓜果蔬菜对皮肤有最自然的滋润、去皱效果，又可制成面膜涂面。

啤酒去皱：适量饮用啤酒，可增强体质，减少面部皱纹。

茶叶去皱：可延缓面部皱纹的出现及减少皱纹，还可防治多种皮肤病，但要注意不宜饮浓茶。

咀嚼去皱：每天咀嚼口香糖 5—20 分钟，可使面部皱纹减少，面色红润，增强面部细胞的代谢功能。

哪种水果适合你

过度用脑吃香蕉；用眼疲劳吃番木瓜；长期吸烟吃葡萄；肌肉拉伤吃菠萝；预防皱纹吃芒果；患脚气吃柳橙。

这样生食不安全

误区 1、蔬菜都可以生吃。并非每一种蔬菜都适合生食。同时烹煮过的蔬菜也不是没有好处，比如菜心、芥蓝、菠菜、荷兰豆、扁豆、花椰菜、白花椰菜经由烹调后会更为好吃。同时煮过的菜，其中在丰富的纤维质较易消化。另外蔬菜生吃一定要清洗干净，以免农药中毒。

误区 2、生吃西红柿更有营养。如果想摄取西红柿中的番茄红素，就应熟吃西红柿。番茄红素能降低患前列腺癌和肝癌的危险性。以于想要摄取维生素 C 的人来说，生吃西红柿会比熟吃更好些。

误区 3、鸡蛋生吃更具营养价值。专家说，生吃鸡蛋很不卫生，容易引起细菌感染，尤其对于免疫力弱的人。毛鸡蛋就更不卫生了。

误区 4、吃生鱼生蚝更带劲。吃生鱼和生蚝要更为谨慎，否则有可能感染寄生虫和微生物，危害身体健康。

多喝蔬果汁 老来少痴呆

美国医学杂志发表一份研究报告指出，每星期至少喝三次水果蔬菜汁的人，得老人痴呆症的几率减少 76%；而每星期喝一次的人，得病率则减少 16%。 研究表明存在于果菜汁里的一些多酚，对保护脑部有更强的效果。”

4 种最易致癌的用油习惯

以下是人们在饮食生活中对食用油方面容易造成的一些误区：????误区 1：高温炒菜????很多人炒菜时喜欢用高温爆炒，这种做法是不科学的。高温油不但会破坏食物的营养成分，还会产生一些过氧化物和致癌物质。建议先把锅烧热，再倒油，这时就可以炒菜了，不用等到油冒烟。

????误区 2：不吃植物性食用油，或者不吃动物油????一味强调只吃植物油，不吃动物油，也是不行的。在一定的剂量下，动物油（饱和脂肪酸）对人体是有益的。

????误区 3：长期只吃单一品种的油????家庭最好还是几种油交替搭配食用，或一段时间用一种油，下一段时间换另一种油，因为很少有一种油可以解决所有油脂需要的问题。

????误区 4：血脂不正常的人群或体重不正常的人群，用油没有什么不一样的???????对于血脂不正常的人群或体重不正常的特殊人群来说，在用油的量上，要有所控制。血脂、体重正常的人总用油量应控制在每天不超过 25 克。而老年人、血脂异常的人群、肥胖的人群、肥胖相关疾病的人群或者有肥胖家史的人群，每天每人的用油量要更低，甚至要降到 20 克。

异常蔬菜慎购买

（1）不买颜色异常的蔬菜。新鲜蔬菜不是颜色越鲜艳越好，如购买樱桃萝卜时要检查萝卜是否掉色；发现干豆角的绿色比其它的鲜艳时要慎选。

（2）不买形状异常的蔬菜。有的蔬菜由于人工使用了激素类物质，会长成畸形。

（3）不买气味异常的蔬菜。为了使有些蔬菜更好看，不法商贩用化学药剂进行浸泡，如硫、硝等，这此物质有异味，而且不容易被冲洗掉。

化肥豆芽：无须根 有气味

用化肥或除草剂催发的豆芽生长快、长得好，而须根不发，有诱发食道癌和胃癌的危险，尤其是有些除草剂含有致癌、致畸变物质。在选豆芽时，先要抓一把闻闻有没有氨味，再看看有没有须根，如果发现有氨味和无须根的，就不要购买和食用。

指压法判断猪肉新鲜不新鲜

新鲜肉：脂肪洁白，肌肉有光泽，外表微干或微湿润，用手指压在瘦肉上的凹陷能立即恢复，弹性好，且有鲜猪肉特有的气味。不新鲜的肉：脂肪少光泽，肌肉颜色稍暗，外表干燥或有些粘手，新切面湿润，指压后的凹陷不能立即恢复，弹性差，稍有氨味或酸味。

注水肉鉴别法

注水猪肉：注水猪肉肌肉色泽变淡或呈淡灰红色，有的偏黄，显得肿胀，用手触摸会有细小水珠。注水的冻猪瘦肉卷，透过塑料薄膜，可以看到里面有灰白色半透明的冰和红色的血冰。

注水牛肉：牛肉注水若单从外观上看，反而有鲜嫩的感觉，更加好看，但仔细观察，就会发现牛肉的上面会有水分冒出，用手摸彩会感觉手掌上有较多水分，用干纸贴上去，纸很快就会湿透。

常见病猪肉如何鉴别

首先是要看是不是正规定点屠宰场屠宰的猪肉，其次是对猪肉进行感官鉴别。下面是猪囊虫、猪瘟、猪丹毒三种常见病害猪肉的特征。

猪囊虫肉：俗称痘猪肉，用肉眼观察就可以看到猪肉中有小米料至豌豆大小等（生长期不同）痘料。在囊液中有一个白色的头节，就像石榴籽。

猪瘟病肉：在周身皮肤上，包括头和四肢皮肤上，可见大小不一的出血点，肌肉中也有出血小点，全身淋巴结都呈黑红色，肾脏贫血色淡，有出血点。

猪丹毒病肉：疹块型的，在颈部、背部、胸腹部甚至四肢皮肤上，可见方形、菱形、圆形及不整形、突出皮肤表面的红色疹块。败血型的，可见病猪全身皮肤都是紫红色的。严重的猪丹毒病肉，全身

脂肪灰红或呈类黄色，肌肉呈红色。

猪肉“出汗”可能含有瘦肉精

1、看该猪肉是否具有脂肪（猪油），如该猪肉在皮下就是瘦肉或仅有少量脂肪，则该猪肉就存在含有“瘦肉精”的可能；

2、喂过“瘦肉精”的瘦外观特别鲜红，纤维比较疏松，时有少量“汗水”渗出肉面，而一般健康的瘦猪肉是淡红色，肉质弹性好，肉上没有“出汗”现象；

3、购买时一定要看清该猪肉是否有卫生检疫证。

“拍看掐”鉴别注水鸡（鸭）

以下几方法进行鉴别：

拍：注水鸡、鸭的肉富有弹性，用手一拍，便会听到“波波”的声音。

看：仔细观察，如果发现皮上有红色针点，周围呈乌黑色，表明注过水。

掐：用手指在鸡鸭用手一摸，会感觉到高低不平，好像长有肿块，而未注水的鸡鸭，摸起来很平滑。

望闻法识别污染鱼

识别污染鱼的方法主要有：

1、看形体：污染严重的鱼，形状不整齐，头大尾小，脊椎骨弯曲甚至畸形，皮部发黄，尾部发青。有毒的鱼眼睛浑浊，无光泽，有的甚至向外鼓出。

2、看鱼鳃：鳃是鱼的呼吸器官，有毒的鱼肋不光滑，较粗糙，呈暗红色。

3、闻气味：正常的鱼有明显的腥味，污染了的鱼发出氨味、火药味、煤油味、大蒜气味等不正常的气味，含酚量高的鱼鳃还可能被点燃。

三招判断鸡（鸭）蛋是否新鲜

1、外观法。鲜蛋外壳有一层白霜粉末，手指摩擦时应不太光滑。

2、手摇法。购鸡蛋时用拇指、食指和中指捏住鸡蛋摇晃，没有声音的是鲜蛋，手摇时发出晃当的声音的是坏蛋。

3、照射法。用手轻轻握住鸡蛋，对光观察，好鸡蛋蛋白清晰，呈半透明状态，一头有小空室，坏蛋呈灰暗色，空室较大。陈旧或变质的鸡蛋还有污斑。

过白的面粉有增白剂

鉴别方法很简单，用肉眼看到白面的颜色发生了显著变化，表现出过分地“白”，好就是添加了面粉增白剂。

选购豆制品小贴士

应注意以下几点：

1、选购豆制品最好到有冷藏保鲜设备的副食商场、超市。

2、选择真空包装的豆制品，看是不是标签齐全，选购生产日期与购买日期接近的产品。

3、选购真空抽得彻底的完整包装。

4、少量购买，及时食用，最好放在冰箱里保存。

这样识别鲜牛奶

鲜牛奶呈乳白色或微黄色的均匀胶态流体，无沉淀，无凝块，无杂质，无淀粉感，无异味；具有新鲜牛奶固有的香味。将牛奶倒入杯中晃动，奶液易挂

壁。滴一滴牛奶在玻璃上，乳滴在圆形，不易流散。煮制后，无凝结和絮状物。

五招识破假奶粉

手捏鉴别：手捏住袋装奶粉的包装来回摩擦，真奶粉质地细腻，发出“吱吱”声音。假奶粉掺有葡萄糖、白糖等较粗颗粒，十分艰巨发出“沙沙”的声音。

色泽鉴别：真奶粉呈天然乳黄色，假奶粉颜色较白，细看呈结晶块，并有光泽，或呈漂白色。

气味鉴别：真奶粉有牛奶特有的奶香味，而假奶粉香味很淡或没有。

滋味鉴别：真奶粉细腻发粘，溶解速度慢，无糖的甜味。假奶粉入口后溶解快、不粘牙，有甜味。

溶解速度鉴别：真奶粉用冷开水冲时，需经搅拌才能溶解成乳白色混悬液；用热水冲时，有悬浮物上浮现象，搅拌时粘住勺子。假奶粉用冷开水冲时，不经搅拌就会自动溶解或发生沉淀；用热开水冲时，溶解迅速，没有天然乳汁的香味和颜色。

大蒜可防大米返潮

大米不宜存放在厨房内及炉灶旁；不宜靠墙着地，通常要放在垫板上；不宜与鱼、肉、蔬菜等水分高的食品同时储存。盛米容器在装米前，先用纸点火将容器烘干消毒，也可在容器内放几片干螃蟹壳、甲鱼壳或大蒜头，可防止受潮霉变生虫。

夏天食用油应避光

（1）合理地选择储存食用油的容器，油多时可选陶瓷缸，尽量减小容器的口径；油少时可选不透光的深色的玻璃瓶。

（2）密封瓶口，将容器放在阴凉、避光、干燥、温度低的地方，尽量减少与其与空气、阳光的接触。

（3）食用油储存温度 10-15 度最好，一般不应超过 25 度，不应含有水分，往油中加入 40：1 的热油可用于吸收水分。

鲜牛奶保存要避光

牛奶要避光冷藏。用冰箱保存牛奶，一定要将牛奶放在冷藏室中，温度在 0——5 度之间保存，千万不冷冻。牛奶最容易吸收异味，不要和鱼、虾、葱、蒜、韭菜等到有腥味和强烈刺激性气味的食物放在一起。

哪些蔬菜农药残留多

据检测结果综合分析，农药残留易超标的有：白菜、青菜、鸡毛菜、韭菜、黄瓜、甘蓝、菜豆、芥菜等。其中韭菜、油菜受污染可能性最大。青菜虫抗药性较强，菜农为了尽快杀虫，会选择高毒农药。韭菜的虫害韭蛆常生存在母体内，所以菜农用大量高毒杀虫剂灌根，而韭菜具有的内吸毒特征使得毒物遍布整个株体。相比较，茄果类蔬菜如青椒、番茄等，嫩英类蔬菜如豆角等，以及鳞茎类蔬菜如葱、蒜、洋葱等农药残留超标现象较少。

清除蔬菜农药残留五方法

1、清洗去皮法。如生姜、黄瓜、丝瓜等。

2、储存保管法。存放一段时间后，农残能够在空气中逐步释化、分解。可用于冬瓜、南瓜等。

3、清水浸泡洗涤法。主要用于叶类蔬菜，一般先用水冲洗表面污物，然后用清水浸泡 10 分钟以上。必要时可加入果蔬清洗剂，增加农药的溶出。

4、加热烹饪法。常用于芹菜、圆白菜、青椒、豆角等。先用水清水将表面污物洗净，放入沸水中 2-5 分钟捞出，然后用清水冲洗 1 至 2 遍后置于锅中烹饪。

食用碱可解决“问题水果”

1、食用前浸泡清洗。尽可能将水果清洗，可能选择水果专用洗涤剂或添加少量的食用碱浸泡。

2、食用前工削皮，不要吃霉烂水果。

如此生吃更有营养

绿色蔬菜中维生素、纤维素和微量元素含量较高，如果说要充分摄取绿色蔬菜中的营养物质，则应注意以下几点：

1、能生吃的蔬菜尽量生吃，可使许多维生素不被破坏和丢失，但生食蔬菜应注意卫生。

2、吃饭时应先吃蔬菜。当人饥饿时，食欲特别旺盛，面对美味佳肴，应首先进食蔬菜，尤其是不太爱吃水果的人更要注意这种进餐方法。

3、食用时尽量不加佐料。绿色蔬菜最佳吃法，是在开水中快速烫一下，尽量不加佐料，力求清淡，品尝自然味。

4、不要把蔬菜榨汁饮用。榨汁饮用会影响唾液中的消化酶分泌。

七种水果不宜空腹吃

番茄：空腹吃易与胃酸发生化学作用，使人感到胃胀痛；

柿子：胃空时遇酸，易和酸结合，凝成难于溶解的硬块，易引起“胃柿结石症”，中医称“柿石症”

香蕉：空腹大量食用，会使血液中含镁量骤然升高，对心血管产生抑制作用，不利健康。

桔子：桔汁含有大量糖分和有机酸，空腹吃，会刺激胃粘膜。

山楂：山楂的有机酸具有行气消食作用，但空腹食用，会增加饥饿感并加重胃病。

甘蔗和鲜荔枝：过量食用后，可能会因体内突然渗入过量高糖分而发生“高渗性昏迷”。

吃海鲜的禁忌

1、部分海鲜生吃要先冷冻、浇点淡盐水。如牡蛎及一些水生贝类。

2、吃海鲜时不宜喝啤酒。否则会引起关节和组织发炎，并有可能引发痛风。

3、关节炎患者少吃海鲜。因海参、海带、海菜等含有较多的尿酸，可以关节中形成尿酸结晶，加重关节炎症状。

4、海鲜忌与某些水果同食。鱼虾与柿子、葡萄、石榴、山楂、青果等含较多鞣酸的水果同吃，降低蛋白质的营养价值而且易形成不易消化的物质。

5、虾类忌妒与富含维生素 C 的食物同食。因在维生素 C 的作用下，虾类中存在的砷可能转化为有毒的砷。

吃肉也要讲科学

1、少吃腌腊熏烤类肉食，易致癌。

2、留住冻肉的营养。冻肉在解冻时，要按照“快速冻结，缓慢解冻”的原则进行。减少养分的流失。

3、喝汤还得吃肉。炖汤时绝大部分营养物质不能从组织细胞中渗出，肉中营养成分还保留很多。

4、两套刀、案最卫生。瓜果、凉拌菜或无需加热的熟食与切肉的刀、案分开，否则容易感染肠道疾病。

十类人不宜喝酸奶

以下十类人多喝酸奶对疾病起辅助治疗作用：经常性饮酒者；经常性吸烟者；电脑操作者；患粉尘职业病走街串巷；化疗治疗患者；经常便秘者；服用抗菌素病人；萎缩性胃炎患者；骨质疏松患者；心血管疾病患者。

喝牛奶有讲究

不当的饮用牛奶，不但起不到营养保健的作用，还会对人们的身体健康产生不良的影响。正确的饮用方法：

1、从乳牛挤出的鲜牛奶不能直接饮用，应经煮沸消毒杀菌后才能饮用。

2、经过菌后的鲜牛奶，饮用时无需再煮沸，以免造成营养成分损失

3、牛奶不适于6个月以内的婴儿饮用，以免对婴儿肾脏及钙的吸收造成影响。应用母乳或奶粉。

4、胃切病人宜喝牛奶，有利于恢复健康。

5、脾气不好的人宜多喝牛奶，牛奶中富含的钙有稳定情绪的作用。

6、体内铅含量超标的人宜多喝牛奶。牛奶有助于铅的吸收，也可使蓄积于骨骼上的铅解析出来。

远离易致癌食品

1、诱变剂含量增高的食物。如烤饼、烤鱼、烤肉等。

2、污染物较浓的食物。蔬菜、瓜果的杀虫剂、食品中有害的添加剂。

3、油炸、熏烤类食品。

4、高脂肪食物。

抗癌果蔬可多吃

水果类：草莓、葡萄、樱桃、柑桔类。

蔬菜类：大蒜、洋葱、花椰菜、红萝卜、番茄、海洋蔬菜此外，鱼类、绿茶、大豆、麦胚芽、豆胚芽也有很好的防癌抗癌功效。每天8杯水也能有效防止膀胱癌。

越吃越年轻的食品

大豆、猪蹄、菜花、羊肾、番茄、豆芽等食品具有增强体质，抗衰老的功效。

儿童饮食的忌口

儿童宜多吃的食物有：谷类食物、蔬菜瓜果，适量的肉类、鱼类、奶类及豆类食物。果干、未经烘制的果仁、瓜子仁及天然果汁。

儿童不宜多吃的食物：鸡蛋、果冻、泡泡糖、爆米花、方便面、可乐饮料、动物脂肪、巧克力。

日常饮食搭配的禁忌

1、啤酒忌白酒。啤酒易挥发，但与白酒同饮，会促进酒精渗透。

2、酒精忌咖啡。两者均有兴奋作用，同饮对人的刺激甚大，易产生紧张和烦躁情绪，同时有可能诱发心脏病。可饮用大量清水或水中加少许葡萄糖和盐喝下，可缓解不适症状。

3、解酒忌浓茶。两者结合，会产生不良的后果，不但起不到解酒的作用，反而会加重醉酒的痛苦。

4、鲜鱼忌美酒。酒精会减少人对鲜鱼中维生素D的吸收。

5、牛奶煮沸时忌加糖。牛奶高温时加糖，食用后，会出现胃不适、呕吐、腹泻等症状。

6、菠菜忌豆腐。菠菜中的草酸与牛奶中的蛋白质、钙质结合产生草酸钙，发生腹泻。

饮食与健康的盲点

1．苹果中的发酵糖类，易引发龋齿（蛀牙）。此外，果皮虽富含维生素，但农药残余令人生畏，因此食苹果前必须用洗洁精加清水洗干净，同时食后漱口。

2．人每天须摄取五谷根茎类、奶类、鱼肉蛋豆类、水果类及油脂类。长期少于两大类者，患心血管疾病或癌症死亡的几率高。

3．蒸馏水及矿泉水不是理想饮品。前者“太纯净”，除去了人体必需的矿物质和微量元素。后者虽富含矿物元素，但人体需求极少，如果长期积聚如此多的微量元素，对人体有害。

4．高纤维少脂肪的饮食习惯，有助于减肥和排便。但这不是好方法，会导致营养不良，削弱身体抗病能力。再者，不均衡的饮食习惯，也令口腹之欲受损。

5．经常熬夜，会扰乱人体作息的生物钟，它是健康之敌、万病之源，而且也严重干扰饮食与健康。

脑力工作者的脑黄金

食品与营养学家们建议，为保证身体健康和提高工作效率，下述一些食品是脑力工作者应当首选的食物：鸡蛋鸡蛋富含人体所需要的氨基酸，而蛋黄除富含卵磷脂外，还含有丰富的钙、磷、铁以及维生素 A、D、B 等，适于脑力工作者食用。因此，每天可吃 1-2 个鸡蛋来补充营养。

豆类及其制品这是自然界最好的植物蛋白来源。此类食品有助于增强脑血管的机能，特别适合于脑力工作者。对中老年脑力劳动者预防和控制心脑血管疾病尤为有益。

动物脑髓动物的脑都含有大量的脑磷脂和卵磷脂。其中又以鱼脑髓为最佳。对大脑细胞，尤其是脑神经传导和突触的生长发育有着极其重要的作用。但对老年人，尤其是患有心脑血管疾病的人，不宜食用。

核桃和芝麻常吃核桃和芝麻，可以排除血管中的杂质，提高脑的功能。对于治疗神经衰弱、失眠症，松弛脑神经的紧张状态，消除大脑疲劳效果很好。

滋补食品用桂圆（龙眼）肉煮汤喝，可起到安神和安眠的作用；红枣有养胃健脾，益血壮神的功效，还能安神和解除抑郁；蜂蜜中有脑细胞所需的能源葡萄糖及果糖，而蜂王浆更是人体滋补佳品，经常饮用可提神补脑，增强脑细胞活力。

水果菠萝对提高人的记忆力有帮助；柠檬可提高人的接受能力；香蕉可使人精力充沛、注意力集中，并能提高人创造能力，抗压力，还能使人感受到幸福、开朗，预防抑郁症的发生。

55 种有毒食品

一．粮食及制成品 1．高致癌毒大米（陈化粮、民工粮）以及用这类大米加工制做出的彭化食品等，食用这类大米，轻则出现恶心等现象，长期食用还可能致癌；2．面粉添加漂白剂,大部分面粉中漂白剂过氧化苯甲酰超量，长期食用后身体会出现疲劳、头昏、失眠、多梦、神经衰弱等不适感；3．黑心月饼；掺加化肥的月饼；4．天津宁河县潘庄镇兴达食品厂生产黑馅饺子。

二.肉蛋类 1．太仓肉松的原料使用了死猪肉、母猪肉，并且大量使用豆粉，用双氧水漂白的母猪肉，并添加添加剂、着色剂等，使肉松色泽更加好看。

2．含有大量氯霉素、土霉素等抗生素的禽肉食品、鲜牛奶；7．用“瘦肉精”饲养出的瘦肉型猪肉；3．用病死变质禽畜加工成卤腊方便熟食；4．用骡马肉冒充平遥牛肉；5．敌敌畏泡金华火腿；6．江苏泰兴市出现有毒香肠；7．温州有毒的‘乡巴佬’食品；8．用加丽素红喂养的鸡所产的红心鸡蛋。

三.蔬菜、水果类 1．残留农药超标的蔬菜水果；巨毒高残留农药的张北“无公害”蔬菜；2．用硫磺熏制的土豆；3．用违禁的“工业盐”腌制的四川泡菜；4．用“3911”农药浸灌出的肥厚、叶宽、个长、色深的毒韭菜；5．用硫磺和工业盐保鲜的鲜竹笋；6．使用增白剂、保险粉、无根素、增长素的“黑心豆芽”；7．用硫磺进行熏制漂白的毒桂圆；8．用激素催熟的草莓、猕猴桃；9．果脯、蜜饯中细菌之多，超过国家标准的 100 倍；10．含有甲醛的有毒蜜枣。

四.副食、水发食品、调料制剂 1．用矿物油加工制作的毒瓜子，；2．用猪大粪浸泡制作臭豆腐；3．用掉白块、碱性嫩黄口、工业明胶等化学致癌物质加工制作出的腐竹；4．用掉白块、色素加工出的红薯粉条；5．掺加“掉白块”的龙口粉丝；6．变质豆奶；7．安徽出现的毒奶粉；8．含石炭酸的米粉；9．上海三元“全佳”牌乳酸菌饮料霉菌多得无法用数位计量；10．用硫磺熏染的银耳、红辣椒、花椒；11．用墨水染过色的“黑”木耳；12．用色素染制的绿茶 13．.用人尿浸泡的鲜海虾；14．各类水发食品的浸泡液中掺入甲醛；15．糖精水和色素勾兑的“葡萄酒”；16．工业用酒精勾兑出的白酒；17．在下水道淘出的“潲水油”；18．用石蜡做凝固剂的重庆火锅底料；19．千人涮过的红油老汤；20．湖南的毒猪油；21．价格低得出奇的假鸡精 22．毛发水勾兑出的毒酱油；23．添加化工原料非食用冰醋酸的”山西老陈醋“；24．厕所旁边灌出来的果汁、滥用防腐剂。

其他 1．硫磺熏药水泡“卫生筷”；2．低质量的饮水机；3．不合格的一次性医疗器具；4．多得难以记数的假药；

枸杞－“水果伟哥”

据英国广播公司 BBC 报道，原先对枸杞一无所知的英国人逐渐了解，原来小小枸杞中的维他命 C 含量比橙子高，β-胡萝卜素含量比胡萝卜高，铁含量比牛排还高！连美国的麦当娜、伊丽莎白·赫利、米沙·巴顿等国际巨星，都对枸杞情有独钟。除了丰富的营养元素以外，枸杞所起到的壮阳功能更令西方人难以置信，精明的英国商家索性将枸杞称为“水果伟哥”。

奶粉不合格率 11%

国家工商总局对 8 个城市的奶制品商品进行了质量监测，共在 67 家经销单位抽取了 200 组商品，合格率为 89%。 以下是十种不合格产品：陕西省三原陵前奶粉厂生产的白鹿牌全脂牛奶粉、内蒙古乌兰察布市草原心乐乳业公司生产的草原心乐酸牛奶、 陕西西安市临潼乳品厂生产的骊山牌全脂甜牛奶粉、哈尔滨乳多宝乳业有限责任公司生产的乳多宝牌幼儿配方奶粉、黑龙江贝因美乳业有限公司生产的犇犇牛牌儿童配方奶粉、湖南南山食品有限公司生产的南仔牌南仔高钙高铁奶粉、中国（福州）明一乳业有限公司生产的明一牌全脂奶粉、广东雅士利乳业有限公司生产的雅士利中老年奶粉、黑龙江省海伦农场乳品厂

生产的三井子牌天然无糖鲜奶粉、姜堰市竞龙营养品厂生产的宝锐德牌中小学生奶粉。

“晚睡族”的食疗美容法

晚睡是女子美肤的大敌，我国民间“男靠吃、女靠睡”的说法正是对此而言的。偶尔的夜班、应酬使自己不能按照正常的作息时间休息的城市白领女性，关照皮肤的方式就应与正常睡眠的人有所不同。

一、重视晚睡前的“晚餐”在晚餐时多补充一些含维生素 C 或含有胶原蛋白的食物，利于皮肤恢复弹性和光泽。富含胶原蛋白的食物如“动物肉皮”，大量的水果中都富含维生素 C，或者口服 1 至 2 片维生素 C 片。晚餐应少食辛辣食品，尽量少用酒精类饮料，而多饮用些鲜果榨汁或豆浆、纯净水。

二、给足充沛的水分补充水分对熬夜的人尤其重要。在熬夜时，应该注重让室内空气保持通畅并有一定的湿度。如果无法改变身处的环境质量（如酒吧、饭店、工厂生产线等），就更要在护理上稍微用心了——使用含有充足水分和养分的乳液，既易于皮肤吸收，又能有效隔离部分不良空气微粒造成的皮肤污染。

三、“晚睡”却不“晚洗”一般而言，皮肤的作息时间是在晚上 10︰00 至 11︰00 点之间进入晚间保养状态。这时是皮肤吸收养分的好时机。晚睡族群在这段时间里，一定要进行一次皮肤清洁和保养。

四、喧嚣中的“镇静”消除黑眼圈、眼袋的有效办法：1、有条件的晚睡者可用棉签蘸放凉的盐水敷压眼周皮肤。喝过的茶叶用纱布包成扁平的小包也是很好的凉敷用品。

2、处于公众环境中的晚睡者可将毛巾、手帕等随身可用的柔软棉织物，用流动着的自来水冲湿，越凉越好，然后趁去洗手间的便利时机将其敷在面部，尤其是两颊及眼部、颈部，约三至五分钟即可。

十六种“健康杀手”的家常菜

1、葱菇鸡块（鸡肉＋芝麻）：芝麻能滋补肝肾，养血生津，润肠通便，乌发。但与鸡肉同食会中毒，严重的中毒者会死亡。用甘草水煎服可治疗。

2、麻辣四季豆（大蒜＋大葱）：大蒜大葱都是强烈刺激肠道的食物，一起食用后易出现腹痛、腹泻等症状。

3、香蕉酸奶（香蕉＋酸奶）：酸牛奶能降低胆固醇。空腹喝酸奶会因胃内的酸度太强，乳酸菌在胃液里很难存活，降低酸奶的保健作用。与香蕉同食则对身体健康无益。

4、红枣带鱼粥（红枣＋鱼＋葱）：红枣性平，能滋补脾胃，益气养血，与鱼葱同食会导致消化不良。

5、五香茶叶蛋（茶叶＋鸡蛋）：浓茶中含有较多的单宁酸，单宁酸能使物质中的蛋白质变成不易消化的凝固物质，影响人体对蛋白质的吸收利用。

6、黄豆炖猪蹄（猪蹄＋黄豆）：黄豆膳食纤维中的醛糖酸残基可与猪蹄中的矿物质合成螯合物而干扰或降低人体对这些元素的吸收。

7、青椒牛肝（牛肝＋含维 C 的食物）：因为蔬果中的维生素 C 有很强的还原性，很容易被牛肝中的铜离子氧化，而失去生理活性。

8、萝卜炖牛腩（胡萝卜＋白萝卜）：胡萝卜含有抗坏血酸酶，会破坏白萝卜的维生素 C，使两种萝卜的营养价值都大为降低。

9、红白萝卜木耳汤（白萝卜＋木耳）：萝卜性平微寒，具有清热解毒、健胃消食、化痰止咳、顺气利便、生津止渴、补中安脏等功效。需注意萝卜与木耳同食可能会得皮炎。

10、田螺酿肉（猪肉＋田螺）：猪肉酸冷寒腻，田螺大寒，二物同属凉性，易伤肠胃，因此不宜同食。

11、西红柿烩平鱼（西红柿＋鱼肉）：西红柿中的维生素 C 会对鱼肉中的铜元素的析放产生抑制作用。

12、黑糯米鸡（糯米＋鸡）：糯米的主要功能是温补脾胃，对脾胃亏虚，常腹泻的人有很好的治疗效果。但与鸡肉同食会引起身体不适。

13、红豆冬瓜鲫鱼汤（鲫鱼＋冬瓜）：鲫鱼性温味甘，和胃补虚，消肿去毒，利水通乳，但若与冬瓜同食会使身体脱水。

14、红黄沙拉（黄瓜＋西红柿）：西红柿含大量维生素 C，有增强机体抵抗力、防治坏血病、抗感染等作用。而黄瓜中含有维生素 C 分解酶，同食可使其中的维生素 C 遭到破坏。

15、酸辣黄瓜拌凉粉（黄瓜＋辣椒）：黄瓜含维生素 C 分解酶，会使辣椒中的维生素 C 遭到破坏，降低其营养价值。

16、菠菜豆腐羹（菠菜＋豆腐）：豆腐里含有氯化镁、硫酸钙这两种物质，而菠菜中则含有草酸，两种食物遇到一起可生成草酸镁和草酸钙，不能被人体吸收

五类不能吃的动物生理性有害器官

1、畜“三腺”：猪、牛、羊等动物体上的甲状腺、肾上腺、病变淋巴腺是三种“生理性有害器官”。2、羊“悬筋”，又称“蹄白珠”，一般为圆珠形、串粒状，是羊蹄内发生病变的一种组织。3、兔“臭腺”，位于外生殖器背面两侧皮下的白鼠鼷腺，紧挨着白鼠鼷腺的褐色鼠鼷腺的褐色和位于直肠两侧壁上的直肠腺，味极腥臭，食用时若不除去，则会使兔肉难以下咽。4、禽“尖翅”，鸡、鸭、鹅等禽类屁股上端长尾羽的部位，学名“腔上囊”，是淋巴腺体集中的地方，因淋巴腺中的巨噬细胞可吞食病菌和病毒，即使是致癌物质也能吞食，但不能分解，故禽“尖翅”是个藏污纳垢的“仓库”。5、鱼“黑衣”，鱼体腹腔两侧有一层黑色膜衣，是最腥臭、泥土味最浓的部位，含有大量的类脂质、溶菌酶等物质。

男人因贪吃而短命

美国密执根大学的研究报告表明，男性寿命正在缩短，造成男性寿命比女性短的因素有很多，包括男人的性格、生理特征和社会压力等，比如，男性基础代谢高，爱逞强，生活方式有问题，争强好胜，爱冒险，火气大，爱酗酒，爱争战等等。

此外，还有一个不容忽视的原因是两性天生就有一些生理上的差异，其中男性基础代谢要比女性高 5%-7%，即能量消耗要比女性高。而在能量的摄取和消耗与寿命关系的学说中，有一种学说认为两者是呈反比关系。早在 20 世纪 30 年代，美国康奈尔大学的营养学家克莱德·麦卡用小白鼠做了一个实验，对一组白鼠并不提供充足的食物，只限制它们保证其生存所必需的营养。而对另一组白鼠则供应充足的食物，让它们自由摄食，能吃多少就吃多少。结果发现，自由摄食组的白鼠 175 天后骨骼就停止了生长，而限制摄食组的白鼠 500 天后骨骼仍在缓慢地生长。自由摄食小组的白鼠平均寿命仅 2.5 年，而限制摄食组的小鼠寿命则为 3-4 年。研究人员认为，少摄食后产生的损害性自由基相

应减少，对人的 DNA 和细胞破坏也减少，因此衰老也会减慢。这也许可以解释为什么吃得多的男性总是比吃得少的女性活得短。

当然，对于男性的寿命短于女性，我们知道的其实很有限，还有很多需要今后认真研究才能找到答案的。

自毁健康的十大杀手

如果你真的置自己的健康于不顾，这里有十条最简单的自毁途径。 1、吃垃圾食品； 2、吸烟；3、无休止的看电视，而不运动；4、承受压力；5、酗酒；6、不安全驾驶；7、不洁性交；8、懒得动脑；9、不理会医生的忠告；10、少于 7 或 8 小时的睡眠时间。

外国专家开出吃掉胆固醇的食谱

因为体内胆固醇堆积过多而引发各种疾病的现代人为数不少。但是如何才能够帮助自己“消耗”掉多余的胆固醇呢？美国专家给我们提供的这份健康食单是多吃苹果、胡萝卜、玉米、牡蛎、海带、大蒜、杏仁、牛奶、蜜橘、茶。加拿大科学家提供的食谱是常食用豆腐、燕麦、果仁有助于降低胆固醇。

轻松降压食疗法

1、“菊花饮”是取菊花 5 公克，加入沸水煮 5 分钟，放温去渣当茶饮用。

2、“决明饮”是取决明子 15 公克，加入沸水煮 5 分钟，放温饮用。

3、“菊槐绿茶饮”是取菊花、槐花及绿茶各 3 公克，放入瓷杯中，以沸水冲入盖上杯盖浸 5 分钟即可。

4、“红萝卜汁”制作最简单，将洗净切块的红萝卜榨汁，再加适量蜂蜜调味就可饮用。

5、“首乌茶”是将 6 公克制首乌放入瓷杯中，以沸水冲入盖上杯盖浸泡 5 分钟，每日饮用 1～2 次。

6、“杜仲酒”是取杜仲 30 公克加入米酒 300 毫升，浸泡 7 天后饮用，每天喝 1 次，每次 5～10 毫升。

7、“凉拌芹菜”是取芹菜约 100 公克，洗净后切成小段，热水川烫一下即捞出，加适量调味料拌匀后食用。

8、“凉拌海蜇皮”是取 100 公克左右的海蜇皮，洗净后切丝，也是川烫后调味食用。

9、“黑白银耳羹”是取黑

木耳及白木耳各 5 公克，加适量冰糖及水煮到熟烂，睡前食用。

10、“清脑羹”做法繁复，先取 50 公克白木耳用温热水泡开，并揉碎淘洗干净；250 公克冰糖以热水融化，再以小火煮到呈微黄色；接下来，将 50 公克杜仲置于陶瓷锅，加入白木耳，以大火煮到熟烂，再加入冰糖汁调匀即可。

11、“三七、山楂、丹麦汤”，则是取三七、山楂及丹参各 3 钱，一起放入锅中加水炖煮，平常可当茶饮，也可加入瘦肉煮成汤，当成菜肴食用。

吃出女性“性”福生活

猪肾：猪肾又名猪腰子。有养阴补肾之功效。适宜于肾虚热性欲较差的女性食用。

子母鸡：为未生蛋的小母鸡，有滋阴润燥、补精填髓之功。性欲较弱的女子最宜服用。

乌骨鸡：又名乌鸡。女性常食能滋阴补肾阳，提高性欲望。

鸽肉：含有丰富的蛋白质、铁、磷、钾等，女性常食鸽肉可提高性欲。

鸽蛋：具有补肝肾、益精气、丰肌肤及提高性功能之用。性欲旺盛者及孕妇不宜食。

旱鸭：又名洋鸭、麝香鸭。可治疗因肾阳虚所引起的性冷淡。

雪虾蟆：形似虾蟆，遍身有金线纹。其性大热，有补命门，益丹田之功，可提高女性性功能。

黑大豆：又名黑豆、乌豆。其异黄酮物质具有雌激素样作用。现代医学证明，黑豆有提高女性性欲及美化皮肤的功能。

眉豆：含有植物蛋白、维生素 B1、烟酸、粗纤维及钙、磷、铁等。常食可预防妇科病，调节性功能。

甲鱼：有滋阴补肾，益气补虚的功效。女性常食可大补阴之不足，并可提高免疫机能，激发青春活力。

鲤鱼：雌性鲤鱼腹内的鱼子含女性激素，有提高女子性功能作用。一般情况下，女性服雌鲤鱼为好。

芹菜：芹菜不但有美容护肤作用，还可治疗月经不调、白带过多、性冷淡、产后腹痛等病。因此，性冷淡的女性及患有妇科病的人常食芹菜有较好的效果。

石耳：石耳可治疗女性不孕。《本草纲目拾遗》说："石耳甘寒无毒，有补血明目之功；妇人食之能暖子宫，易于受孕。"

石松子：石松子提取物可引起切除卵巢的大鼠出现动情期。女性常服可提高性功能。

乌梅：食用乌梅之后，腮腺会分泌出较多的腮腺素，这种腮腺素有"回春"作用，可焕发人的青春，提高性功能和性欲。女性常食乌梅有保青春的作用。

葡萄：医学研究证明，葡萄是强壮体魄、提高性机能活动的食品。女性常食能增强性欲。

大枣：有补气血、健脾胃、助阴气的功效。气虚肾亏的妇女经常吃大枣，可增强性欲望。

桑椹：又称桑果、桑实。有补肾益肝、滋阴养血功效。妇女常食可调补气血，增强体质，增强性欲。

枸杞子：有滋补肝肾、益精明目、和血润燥、泽肤悦颜、培元乌发等功效，是提高男女性功能的健康良药。

龙眼肉：有强肾补胃、滋阴壮阳作用，对由肾虚引起的妇女蝴蝶斑亦有较好的疗效。对于喜食甜食而胃肠功能较弱的人来说，是良好的促性欲及美容食品。

蜂王浆：蜂王浆是一种抗衰老、护肤美容食品。蜂王浆有明显的刺激生殖的能力。用蜂王浆调蜜，每次服 10～15 克，每日早晚各一次，空腹用凉开水冲服。

蜂王胚：现代医药学研究证实，久服蜂王胚，可去老年斑、色斑、枯发、白发，可使皮肤光洁、柔润。中老年女性常服，不但美肤，还可以改善性功能。

油菜子：油菜子又名芸苔子。有活血行气、壮腰固肾之功，能提高女子性兴奋。

肉苁蓉：含有改善性功能的微量元素。对肾阳虚引起的性欲低下及不孕有较好的效果。

提升女性“性”福食谱

1、冬虫夏草四五枚，鸡肉 300 克左右，共炖，煮熟后食肉喝汤。

2、羊肉去肥油，蒸熟或煮熟切片，加蒜、姜、豆豉、葱、茴香、五香酱油等调料拌食。

3、麻雀三五只，去毛及内脏，切碎炒熟，与大米同煮粥，加葱、盐和调味，空腹服食。

4、鲜虾 15 克，豆腐 3 块，加葱白、姜、盐炖熟食用。

5、虾肉 50 克，用水泡软。锅中放油加热后，与切好的韭菜 250 克同炒，炒熟后加盐等调味品食用。

6、羊肾 1 具，去筋膜，加肉苁蓉（酒浸切片）、枸杞子各 15 克，共煮汤。加入葱白、盐、生姜等调味品，吃羊肉，饮汤。

7、枸杞子 30 克，鸽子 1 只（去毛及内脏），放入炖盅内加水隔水炖熟，吃肉饮汤。

8、肉苁蓉煮熟后切片，加大米，羊肉煮粥，加调味品服用。

9、狗肉 250 克，黑豆 50 克，加八角、茴香、桂皮、陈皮、草果、

生姜、盐、味精等，同炖，食狗肉，饮汤。

10、冬虫夏草 10～15 克，胎盘 1 个，隔水炖熟吃。

11、公鸡 1 只去内脏，切块，加油和少量盐放入锅内煸炒一会，盛大碗加糯米酒 500 毫升，隔水蒸熟食之。

12、取附片 6 克，猪腰 2 个，洗净切开去筋膜，切碎共炖，用精盐、味精调味，饮汤食猪腰。每天 1 次，连用 10 天为 1 个疗程。

13、枸杞子 30 克，500 克重以下的子公鸡 1 只，除去毛，内脏洗净。用 50 度以上的白酒 50～100 毫升，加盐同炖，食肉饮汤。

14、取活对虾 1 对，用清水洗干净，放入白酒内将其醉死，捞出后加蒜泥、酱油、胡椒粉、醋、味精、香油等调成的汁蘸吃。

15、取肉苁蓉 20 克，洗净切薄片；精羊肉 150～250 克，洗净切碎；大米 100 克洗净。同煮粥食用。

健康美丽“吃出来”

1、坚持喝牛奶：牛奶中含有大量的钙，可以预防和治疗骨质疏松，防止身材变形，也可以预防骨质增生、小腿抽筋，因此提倡终身喝奶。

2、喝汤：“饭前喝汤，苗条健康”，“饭后喝汤，越喝越胖”。要想苗条就饭前喝汤，要想丰润增胖就饭后喝汤。争取每周为自己和家人煲两次汤。

3、喝粥：可根据自己的情况熬制不同的粥，如养颜乌发的黑米花生红枣粥、有安神作用的糯米百合莲子粥等。

4、多吃抗衰老食品：如圆白菜、西兰花、鱼肉、豆腐、洋葱、胡萝卜等。

5、合理服药：专家发现，真正促使我们衰老的东西是人体新陈代谢中产生的自由基。当身体无法维持抗自由基系统和自由基的平衡状态时，皮肤会失去光泽，出现皱纹。逍遥丸能有效清除自由基，因此可在每次月经周期前 1 周开始服用，至月经结束后停止。也可在心情不好时短期服用。如果脸色发暗有斑，可与当归丸配合服用；如果皮肤干燥明显，可与六味地黄丸配合服用。

健康饮食的经典谎言

1、新鲜蔬菜比冷藏蔬菜更健康刚从地里出来的新鲜蔬菜肯定营养更丰富，但因为我们吃到的蔬菜大都是储存了几天之久的了，相反，超低温快速冷冻的蔬菜反而能保持更多的维生素。

2、喝矿泉水绝对可以放心矿泉水也会受到土地中有害物质(如汞和镉)的污染以及细菌的污染。荷兰科学家发现其中蕴含的致病微生物要比想象中的多得多。

3、喝咖啡有损人体健康喝咖啡只要不过度、不上瘾，并加入牛奶再喝，并不会对人体的健康造成损害。

4、褐色面包就是全麦面包褐色面包可能是烘制面包时添加的食用色素。因此褐色面包并不等于全麦面包。

5、黄油面包片比炸薯条更健康抹上黄油的面包片和炸薯条相比，两者的油脂含量区别极小而且相对来说，炸薯条所含的维生素 C 更丰富，所以黄油面包不并不比炸薯条更健康。

6、早餐吃什锦麦片比面包片更加耐饿什锦麦片实际上和涂果酱的面包片相比，所含的卡路里相差不多。但食用什锦麦片的人，其血糖含量通常较低，而且糖含量越高的麦片就越不容易让人感到饥饿。所以，实际上吃果酱面包片更耐饿。

7、葡萄糖能使人保持极佳的状态葡萄糖快速提供的能量会很快地被消耗掉，人甚至会感觉到比以前更饥饿。

8、未喷农药的水果不用洗即使绿色水果，吃之前也要用水仔细地清洗干净。水果果皮上(如草莓、苹果)的虫卵是看不见的。

9、甜味剂有助于减肥研究表明，所有甜味剂(尤指塘精)均会加速胰岛素的分泌，其结果是让你对糖更依赖。

10、沙拉对人体健康极为有益实际上人体从沙拉中所摄取的养分是很低的，尤其女性不适合多吃沙拉。因为通常女性的体质都偏冷，吃太多沙拉容易会使经期不顺，皮肤没有光泽，甚至产生皱纹。

11、晚上吃东西会毁了好身材事实上，只有当你晚上吃得过多过饱时才会发胖。但是不要养成进食太晚，或是有吃夜宵的习惯。

12、黄油比人造黄油卡路里高黄油和人造黄油的卡路里含量是相同的。

13、深色鸡蛋比浅色浅色鸡蛋营养价值高鸡蛋壳的颜色只与母鸡的品种有关。鸡蛋营养价值的高低完全取决于母鸡的健康状况以及每日所喂食饲料的质量。

14、热带水果中的酶有助于瘦身事实上，热带水果所含的酶，具有支持蛋白质消化的功能，使食物更好地为人体吸收，但身体的脂肪却不会被燃烧掉。

15、蜂蜜的热量低，有助于减肥事实上，蜂蜜与糖的热量相差不多，不过，在钾、锌和铜的含量方面，蜂蜜的营养价值比糖高。

16、吃土豆容易发胖用它来代替主食不但不容易发胖，还有减肥的效果呢！只是不要吃炸薯条、炸薯片。

17、红糖比白糖更有益其实红糖所含的糖分、热量几乎和白糖一样。

18、蔬菜生吃更健康不少蔬菜生吃确实更健康，但生吃并不适合所有的蔬菜，如：土豆、豆角和茄子；胡萝卜含有丰富的维生素 A，但人体只有在吃胡萝卜的同时摄入脂肪，才能从中获取足够的维生素 A。

19、喝酒可以暖身这仅是一种错觉，因为皮肤下的微细血管因饮酒而迅速扩张，血液由于表面扩大而较快地降温，体温也因而下降了。

食物“重金属”中毒

镉：对肾脏有损害，易引起“骨痛病”。

铅：引起智力低下，反应迟钝，贫血等。

汞：损害神经系统，引起语言和听觉障碍。

铬：易患皮肤溃疡、皮肤癌和肺癌等。

锌：会使体内的维生素减少，引起免疫力下降等。

美国癌症协会：豆制品防乳腺癌

美国国家癌症协会的研究发现，吃很多豆制品的女性，特别是在5～11岁时豆制品吃得最多的女性，比起此阶段吃得最少的女性，乳腺癌发病率减少58%，而在青少年和成年后，豆制品吃得较多的女性，乳腺癌发病率减少25%。

红肉致癌

超过90000个护士参与的研究表明，吃红色肉（如牛肉、羊肉）的护士，雌激素和黄体酮呈阳性的乳腺癌患者显着增多。每天吃1.5顿以上红肉的护士，比每周吃三次以下红肉的护士，患乳腺癌风险要高一倍。

19种食物VS 19疾病

1、果仁巧克力豆有益大脑，杏仁中含有的维生素E，可有效地延缓大脑因年龄导致的衰老问题。

2、绿色蔬菜，如芹菜、黄瓜等可以补充足够的抗氧化素，因此可以保护眼睛的健康，让眼睛免受外界的侵害。

3、多吃鱼类可以润肺、补肺，从而缓解哮喘病的症状。这是因为鱼肉中含有丰富的镁元素，菠菜也有同样的功效。

4、希腊的科学家最近做的实验表明：绿色蔬菜吃得越多，患关节炎的可能性就越小。

5、牙龈发炎时吃一些葡萄柚、柠檬、猕猴桃等含维生素C丰富的水果都会很有帮助，尤其是葡萄柚，效果更是立竿见影。

6、口气浑浊多喝水，每天应尽可能地多喝清水，即能改善状况。

7、运动后要注意选择含有丰富钾元素的食品及时补充。补充钾最理想的选择就是香蕉。

8、醉酒呕吐后一定要及时补充钾、钙、钠等养分。多喝些

西红柿汁，可以补充了体内流失元素的不足。

9、打嗝时十分有效的方法是在舌头下面放一勺糖。

10、实验证明，如果保持一天喝一杯啤酒，就会使患心脏病的可能性减到最小。但一天两杯或两杯以上都不会防治心脏病。

11、在刚刚开始有腹泻症状的时候，喝一两杯红酒就可以治愈，甚至比治腹泻的药更自然而且更有效。

12、橘子汁里含有丰富的钙、钾和维生素C，可以降低血压。

13、大蒜中含有丰富的抗

病毒成分，会增强身体的免疫力

14、美国加利福尼亚大学的研究发现常喝苹果汁会降低心脏病发病率，是因为苹果中的抗氧化剂有利于心脏。

15、茶水中含有丰富的氟和茶多酚等成分，可以达到防龋固齿的功效，还能增强了口腔的自洁能力。

16、皮肤碰撞易青紫是因为体内缺乏维生素（尤其是维生素K）的缘故。补充维生素K的最佳途径就是多吃花椰菜。

17、经常吃瘦牛肉的人即使不能完全许诺解决脱发问题，至少可以延缓这一天的到来。

18、香草

冰激凌里有一种叫做硼的元素，体内的硼越多，前列腺癌的发病机会就越小。

19、荷兰科学家的试验表明：喝咖啡后，不但记忆力加强，而且头脑也变得更加清醒。但是，咖啡也不能喝得太多，否则会产生依赖反应。

自然瘦身食物排行榜

科学调整进餐时间，要比严格的节食法更有助于减肥，有助于减肥的食物有：

洋百合：烹制时，最好使用橄榄油，并佐以芹菜、百里香、咖喱。

芦笋：用清蒸的方法烹调， 能很好地留住其中的维生素 A、B、C 和叶酸。

小胡萝卜：清蒸为宜，或者用橄榄油稍微煎一下。

食用蒲公英：可以在蔬菜沙拉中加入一些食用蒲公英，也可以用来泡茶。

茴香：可以在蔬菜沙拉和清蒸鱼中放入少许茴香。

韭菜：用韭菜做汤，轻微油炸、油煎，或以橄榄油清炒均可。

薄荷：在茶中添加一些薄荷，清凉祛湿热，有效排毒。做汤的时候也可加入少许薄荷调味。

洋香菜：有利尿作用，因此能很好地清除体内和血液中的毒素；在吃完咖喱之后，嚼上一片洋香菜，能很好地祛除口中异味。

豌豆：用中火烹调 2-3 分钟即可。

萝卜：生吃或拌沙拉均可。

菠菜：清蒸清炒均可，用铁锅烹制为宜。

芹菜：拌沙拉和做汤，都是不错的选择。

全国三绿工程公布食品畅销品牌

全国三绿工程工作办公室公布了 30 个“全国三绿工程畅销品牌”，肉类、白酒、蔬菜品牌各 10 个。肉类畅销品牌分别是：双汇、金锣、雨润、得利斯、华英、草原兴发、九联、德大、皓月、高金。白酒畅销品牌分别是：五粮液、茅台、剑南春、泸州老窖、杏花村、古井贡、沱牌、全兴、枝江、口子窖酒。蔬菜类畅销品牌分别是：皖江、永青、中牟、龙门山、寿绿、恒美、锦绣大地、漕汶、晨农、新时。

52 种易致癌植物

石粟、变叶木、细叶变叶木、蜂腰榕、石山巴豆、毛果巴豆、巴豆、麒麟冠、猫眼草、泽漆、甘遂、续随子、高山积雪、铁海棠、千根草、红背桂花、鸡尾木、多裂麻疯树、红雀珊瑚、山乌桕、乌桕、圆叶乌桕、油桐、木油桐、火殃勒、芫花、结香、狼毒、黄芫花、了哥王、土沈香、细轴芫花、苏木、广金钱草、红芽大戟、猪殃殃、黄毛豆付柴、假连翘、射干、鸢尾、银粉背蕨、黄花铁线莲、金果榄、曼陀罗、三梭、红凤仙花、剪刀股、坚荚树、阔叶猕猴桃、海南蒌、苦杏仁、怀牛膝等。

英国营养学家：多喝茶好处多

研究人员指出，每日饮茶 3 杯最佳。茶水不仅不会引起脱水，还能有效预防心脏病和癌症。每天喝 3 至 4 杯茶，能大大减少患心脏病的机率。此外，喝茶还能防止蛀牙和癌症、增强骨质。

洋葱能降糖

科学家惊人的发现阿拉斯加洋葱中含有多种神奇的天然降糖成份，能起到降血糖，预防和改善糖尿病并发症的作用。

眼睛与饮食健康

对眼睛有帮助的维生素，以脂溶性维生素中的 A 及维生素 E 和水溶性维生素中的 B 群及维生素 C 最重要，所以要多吃富含维生素 A 的蛋黄、牛奶、鱼肝油及黄绿色蔬菜，如西红柿、红萝卜。维生素 E 含量高的坚果类及小麦胚芽对眼睛也很有益处。此外，还应多吃富含维生素 B 的牛奶、瘦肉、蛋及酵母制品。维生素 C，则以深绿或黄色蔬果含量最高，如番石榴、柠檬、橙子、橘子、青椒等，由于维生素 C 容易被破坏，所以建议以生食为佳。

想“性”福就这样吃

其实要吃的更“性福”并不难，生活周遭就有很多垂手可得的食物，只不过很多人不晓得它们有这种“特殊疗效”罢了。1、要多喝水；2、多吃豆类食物，如豆腐、豆浆等，这些食物对预防摄护腺疾病很有帮助；3、多喝牛奶，可杀死性传染疾病的病菌；4、香槟虽无实质作用，但香槟可说是营造浪漫气氛的最佳利器；5、蕃茄、绿色花菜、卷心菜，能有效地把男性罹患摄护腺癌的风险减少近一半；6、香蕉、核桃会影响性荷尔蒙；7、洋葱是一种会刺激勃起中枢的物质，而泥秋有去疲劳的效果；8、黑醋+黑芝麻有强化体力、恢复性能力的神效！作法是先放入一半份量的黑芝麻于黑醋中。黑芝麻是整粒的，不须磨成粉末。置于阴暗处一个月后，早晚各喝一匙，只喝醋就行了。可以帮助女性产后的子宫收紧；9、大蒜+姜，大蒜发芽半公分后，剥掉其硬皮，放入酒精浓度在 30%以上的清酒中；姜切片之后也放入瓶中并封口。一个月后即可饮用，每天饭后一小杯，对于女性的性冷感很有帮助，而且没有副作用，随时可喝；10、海鲜品，如生蚝、龙虾、海胆、海参、鱼卵、虾卵等等，有壮阳、强精的效果。

世卫组织评选的最健康与最垃圾食品

世界卫生组织公布了一份经过约三年时间研究得出的最佳食品榜。

最佳蔬菜：地瓜为所有蔬菜之首。其次分别是芦笋、卷心菜、花椰菜、芹菜、茄子、甜菜、胡萝卜、荠菜、芥兰菜、金针菇、雪里红、大白菜。

最佳水果：排名依次是，木瓜、草莓、橘子、柑、猕猴桃、芒果、杏、柿子与西瓜。

最佳肉食：鹅鸭肉化学结构接近橄榄油，有益于心脏。鸡肉则被称为“蛋白质的最佳来源”。

最佳食油：玉米油、米糠油、芝麻油等尤佳，植物油与动物油按 1 比 0.5 至 1 的比例调配食用更好。

最佳汤食：鸡汤最优，特别是母鸡汤还有防治感冒、支气管炎的作用，尤其适于冬春季饮用。

最佳护脑食物：菠菜、韭菜、南瓜、葱、花椰菜、菜椒、豌豆、番茄、胡萝卜、小青菜、蒜苗、芹菜等蔬菜，核桃、花生、开心果、腰果、松子、杏仁、大豆等壳类食物以及糙米饭、猪肝等。

公布的全球 10 大垃圾食物排行榜全球 10 大垃圾食物分别为油炸类食品、腌制类食品、加工类肉食品（肉干、肉松、香肠等）、饼干类食品（不含低温烘烤和全麦饼干）、汽水可乐类食品、方便类食品（主要指速食面和膨化食品）、罐头类食品（包括鱼肉类和水果类）、话梅蜜饯类食品（果脯）、冷冻甜品类食品（冰淇淋、冰棒和各种雪糕）、烧烤类食品。

食物禁忌大全(1)

粮食类糯米 1、不宜食用冷水所煮的饭；2、不宜常吃剩油炒饭。

高梁 1、不宜常吃加热后放置的高粱米饭或煮剩的高粱米饭；2、不宜加碱煮食。

黄豆 1、不宜多食炒熟的黄豆；2、对黄豆过敏者不宜食用； 3、服用四环素类药物时不宜食用； 4、服用红霉素、灭滴灵、甲氰咪胍时不宜食用；5、服用左旋多巴时不宜食用； 6、不宜煮食时加碱；7、食用时不宜加热时间过长；8、服用铁制剂时不宜食用；9、服氨茶碱等茶碱类药时不宜食用；10、不宜与猪血、蕨菜同食； 11、不宜多食。

豆浆 1、饮用时加热时间不宜过短；2、不易和鸡蛋同时煮食；3、豆浆不易加红糖饮用；4、暖水瓶装豆浆不宜饮用； 5、喝豆浆时不宜食红薯或橘子；6、不宜多饮 。

绿豆 1、服温热药物时不宜食用； 2、服用四环素类药物时不宜食用；3、服甲氰咪胍、灭滴灵、红霉素时不宜食用； 4、服用铁制时不宜食用；5、煮食时不宜加碱；6、老人、病后体虚者不宜食用；7、不宜与狗肉、榧子同食。

红豆 1、忌与米同煮，食之发口疮；2、不宜与羊肉同食； 3、蛇咬伤，忌食百日；4、多尿者忌用。

油类猪脂 1、服降压药及降血脂药时不宜食用；2、不宜用大火煎熬后食用；、3 不宜久贮后食用；4、不宜食用反复煎炸食物的猪油菜籽油 1、菜籽油经高温处理后贮存；2、带有蛤喇的菜籽油不应食用。

肉类猪肉 1、不宜食用未摘除甲状腺的猪肉；2、服降压药和降血脂药时不宜多食； 3、禁忌食猪油渣；4、小儿不宜多食； 5、不宜在刚屠后煮食；6、未剔除肾上腺和病变的淋巴结时不宜食用；7、老人不宜多食瘦肉；8、食用前不宜用热水浸泡；9、在烧煮过程中忌加冷水； 10、不宜多食煎炸咸肉； 11、不宜多食加硝腌制之猪肉；12、不宜多食食；午餐肉；13、不宜多食肥肉；14、忌与鹌鹑同食,同食令人面黑；15、忌与鸽肉、鲫鱼、虾同食,同食令人滞气；16、忌与荞麦同食，同食令人落毛发；17、忌与菱角、黄豆、蕨菜、桔梗、乌梅、百合、巴豆、大黄、黄连、苍术、芜荽同食；18、忌与牛肉、骡肉（易致腹泻）、羊肝同食；19、服磺胺类药物时不宜多食。

猪肝 1、忌与荞麦、黄豆、豆腐同食,同食发痼疾；2、忌与鱼肉同食，否则令人伤神；3、忌与雀肉、山鸡、鹌鹑肉同食 。

猪血 1、忌黄豆,同食令人气滞；2、忌地黄、何首乌。

羊肉 1、不宜多食烤羊肉串； 2、不宜食用反复剩热或冻藏加温的羊肉；3、有内热者不宜应多食；4、服用泻下药峻泻后不宜食用；5、不宜食用未摘降除甲状腺的羊肉；6、不宜与乳酪同食；7、不宜与豆酱、醋同食；8、不宜与荞麦同食；9、服用中药半夏、菖蒲时禁忌食用；10、烧焦了的羊不应食用；11、未完全烧熟或未炒熟后不宜食用；12、不宜用不适当的烹制方法烹制食用。

羊肝 1、忌与生椒、梅、赤豆、苦笋、猪肉同食；2、不宜与富含维生素 c 的蔬菜同食。

狗肉 1、小儿禁忌多食；2、不宜食用甲状腺未摘除的狗肉；3、食大蒜及服商陆、杏仁时禁忌食用；4、不宜食用剩热或冷藏加工之品；5、不宜与鲤鱼同时食用；6、不宜与大蒜同时食用；7、食后不宜饮茶。

牛肉 1、不宜食用反复剩热或冷藏加温的牛肉食品；2、内热盛者禁忌食用；3、不宜食用熏、烤、腌制之品；4、不宜用不适当烹制方法烹制食用；5、不宜食用未摘除甲状腺的牛肉；（6）不宜使用炒其它肉食后未清洗的炒菜锅炒食牛肉；7、与猪肉、白酒、韭菜、薤（小蒜）、生姜同食易致牙龈炎症；8、与栗子不宜同食；9、不宜与牛膝、仙茅同用；10、服氨茶碱时禁忌食用。

牛肝 1、忌鲍鱼、鲇鱼；2、不宜与富含维生素 c 的食物同食鸡肉 1、食时不应饮汤弃肉；2、禁忌食用多龄鸡头；3、禁忌食用鸡臀尖；4、不宜与兔肉同时食用；5、不宜与鲤鱼同时食用；6、不宜与大蒜同时食用；7、服用左旋多巴时不宜食用；8、服用铁制剂时不宜食用。

鸭肉 1、反木耳、胡桃；2、不宜与鳖肉同食，同食令人阴盛阳虚，水肿泄泻。

骡肉 1、忌荆芥；2、不宜与猪肉同食，否则易致腹泻。

马肉 1、不宜与大米（粳米）、猪肉同食；2、忌生姜、苍耳。

鹅肉不宜与鸭梨同吃。

鹿肉不宜与雉鸡、鱼虾、蒲白同食。

雀肉 1、春夏不宜食，冬三月为食雀季节；2、不宜与猪肝、牛肉、羊肉同食；3、忌李子、白术。

野鸭忌与木耳、核桃、荞麦同食。

鹧鸪肉忌与竹笋同食。

水獭肉忌与兔肉、柿子同吃。

獐肉不宜与虾、生菜、梅子、李子同食。

鹌鹑肉不宜与猪肉、猪肝、蘑菇、木耳同食。

雉鸡 （野鸡）不宜与猪肝、鲇鱼、鲫鱼、木耳、胡桃、荞麦同食猫肉忌藜芦； 猫肉有伤胎之弊，孕妇忌服。

水产类 凡海味均禁甘草鲤鱼 1、脊上两筋及黑血不可食用；2、服用中药天门冬时不宜食用；3、不宜久食久反复剩热或反复冻藏加温之品；4、不宜食用烧焦提鱼肉；5、不宜与狗肉同时食用； 6、不宜与小豆藿同时食用； 7、不宜与赤小豆同时食用； 8、不宜与咸菜同时食用；9、不宜与麦冬、紫苏、龙骨、朱砂同时食用。

带鱼 1、带鱼过敏者不宜食用；2、服异烟肼时不宜食用； 3、身体肥胖者不宜多食。

蟹 1、不宜食用死螃蟹； 2、不应食用生蟹；3、不应食用螃蟹的鳃及胃、心、肠等脏器；4、不宜食用隔夜的剩蟹；5、不宜与柿子同时食用；6、服用东莨菪碱药物时不宜食用；7、寒凝血瘀性疾病患者不应食用；8、服用中药荆芥时不宜食用；9、不宜与梨同时食用；10、不宜与花生仁同时食用；11、不宜与泥鳅同时食用；12、不宜与香瓜同时食用；13、不宜与冰水、冰棒、冰淇淋同时食用。

田螺 1、服用左旋多巴时不宜食用；2、不宜和石榴、葡萄、青果、柿子等水果一起食用；3、不宜与猪肉同时食用；4、不宜与木耳同时食用；5、不宜与蛤同时食用；6、不宜与香瓜同时食用； 7、不宜与冰同时食用。

虾 1、严禁同时服用大量维生素 c。否则，可生成三价砷，能致死；2、不宜与猪肉同食，损精； 3、忌与狗、鸡肉同食；4、忌糖泥鳅不宜与狗肉同食。

海带不宜与甘草同食。

鲫鱼 1、不宜与芥菜、猪肝、猪肉、蒜、鸡肉、鹿肉等同食；2、忌山药、厚朴、麦冬、甘草。

鳖肉 1 忌猪肉、兔肉、鸭蛋、苋菜；2、忌与薄荷同煮；3、忌与鸭肉同食，久食令人阴盛阳虚，水肿泄泻。

黄花鱼 1、忌用牛、羊油煎炸；2、反荆芥。

龟肉不宜与酒、果、瓜、猪肉、苋菜同食。

蜗牛忌蝎子。

鲶鱼 1、不宜与牛肝同食；2、忌用牛、羊油煎炸；3、不可与荆芥同用。

鳝鱼 1、忌狗血、狗肉，同食助热动风；2、忌荆芥，同食令人吐血；3、青色鳝鱼有毒，黄色无毒。有毒鳝鱼一次吃 250 克，可致死。

海鳗鱼不宜与白果、甘草同食。

青鱼 1、忌用牛、羊油煎炸；2、不可与荆芥、白术、苍术同食。

牡蛎肉不宜与糖同食。

蛋奶鸡蛋 1、不宜食用生鸡蛋；2、食用加热时间不宜过长；3、不宜用豆浆冲鸡蛋食用；4、不宜多食；5、保存鸡蛋时不宜横放；6、脏鸡蛋不宜用清水冲洗；7、煮熟的鸡蛋不宜用冷水冷却；8、服用氨茶碱类药物时不宜多食鸡蛋；9、炒鸡蛋时不宜放味精；10 不宜与甲鱼同时食用；11 不宜食用死胎蛋；12、服磺胺类药物和碳酸氢钠时不宜食用；13、宿食积滞者不宜食用；14、服用左旋多巴时不宜多食；15、不宜偏食红皮鸡蛋；16、禁忌食用臭鸡蛋；17、不宜与兔肉同时食用；18、不宜与鲤鱼同时食用；19、不宜与生葱、蒜同时食用；20、不宜与豆浆同时食用。

皮蛋（松花蛋）1、食用皮蛋时宜加醋；2、不宜多食松花蛋。

牛奶 1、吃橘子时不宜喝牛奶；2、易困倦者不宜饮用牛奶；3、牛奶忌饮用过量；4、空腹时不宜饮用；5、不宜早晨饮用；6、不宜久煮或冰冻后饮用；7、不宜用文火煮食；8、不宜不加糖饮用；9、牛奶中加糖不应过量；10、牛奶中加糖不应过少；11、牛奶不应和糖同煮；12、牛奶不应加红糖饮用；13、铅作业者不应饮用牛奶；14、对牛奶过敏者不宜饮用；15、不耐受牛奶的人不宜饮用；16、夏季不应饮用冷牛奶；17、回潮变硬的奶粉不宜食用；18、不宜长时间用保温瓶装牛奶；19、牛奶与巧克力糖不宜同时食用；20、牛奶有沉淀物时禁忌食用；21、不宜冰冻保存后食用；22、食用牛奶中不应加钙粉；23、不宜与豆浆同煮；24、不宜用塑料容器或玻璃容器装牛奶；25、服用红霉素、灭滴灵、甲氰咪胍及四环素类药物时不宜饮用；26、服用丹参片时不宜饮用牛奶；27、喂婴幼儿不应用掺水牛奶；28、喂养婴幼儿不宜单用牛奶；29、不宜用牛奶加米汤喂婴幼儿。

酸牛奶 1、忌加热后食用；2、服磺胺类药及碳酸氢钠时禁忌饮用。

水果类苹果 1、不宜食用过多；2、不宜与萝卜同时食用；3、服磺胺类药物和碳酸氢钠时不宜食用；4、不宜与海味同食（海味与含有鞣酸的水果同吃，则易引起腹痛、恶心、呕吐等）。

梨 1、服用糖皮质激素后不宜食用；2、复磺胺类药物和碳酸氢钠时不宜食用；3、不宜与鹅肉、蟹同食；4、不宜食后饮开水（易致腹泻）；5、忌多吃；6、忌与油腻、冷热之物杂食。

桃 1、不应食用两仁的桃；2、食用龟肉、鳖肉及服中药白术时不宜食用；3、服用退热净、阿司匹林、布洛芬时不宜食用；4、服用糖皮质激素时不应食用。

李子 1、服中药白术时不应食用；2、体虚、久病者不宜多食；3、服磺胺类药物时不宜食用；4、不宜与鸡蛋同食；5、不宜与青鱼同食；6、不宜与蜂蜜同食；7、不宜与雀肉同食。

荔枝 1、不宜多食；2、服维生素 k 时不宜食用；3、不宜和动物肝脏同时食用；4、不宜与胡萝卜及黄瓜同时食用；5、服阿司匹林、异烟肼、布洛芬、退热净等药时不宜食用；6、服苦味健胃药时不宜食用。

枣 1、腐烂变质的枣忌食用；2、服用维生素 k 时禁忌食用；3、不应和黄瓜或萝卜一起食用；4、不应和动物肝脏同时食用；5、不可与海鲜同食，否则令人腰腹疼痛；6、不可与葱同食，否则令人脏腑不合，头胀；7、服用退热净、布洛芬等药时禁忌食用；8、服苦味健胃药及驱风健胃药时不应食用。

香蕉 1、服用痢特灵、甲基苄肼、优降宁、苯乙肼时不宜食用；2、服安体舒通、氨苯蝶啶和补钾药时不宜食用；3、不宜空腹食用；4、服红霉素、甲氰咪呱、灭滴灵时不宜食用；5、不宜与白薯同食。

瓜子 1、多味葵花籽不宜多食；2、育龄青年不宜多食，能引起睾丸萎缩。

菠萝

1、未作加工处理者不宜食用；2、对菠萝过敏者不宜食用；3、不宜与萝卜一起食用；4、服用铁制剂时不宜食用；5、不宜与蛋白质丰富的牛奶、鸡蛋同时食用；6、服用四环素类药物及红霉素、灭滴灵、甲氰咪呱时不宜食用；7、服用维生素 k 及磺胺类药物时节不宜食用。

桔子 1、忌与萝卜同食，同食诱发甲状腺肿；2、忌与牛奶、蟹、蛤同食。

葡萄 1、不宜与海鲜类、鱼类同食；2、服人参者忌用；3、忌铁器；4、忌和四环素同吃。

柿子 1、忌与蟹、水獭肉同食，同食腹痛、大泻；2、忌与红薯、酒同食。

杨梅 1、忌生葱；2、不宜与羊肚，鳗鱼同食。

杏忌与小米同食，否则令人呕泻。

芒果忌与大蒜等辛物同食。

银杏（白果）1、严禁多吃，婴儿吃 10 颗左右可致命，三、五岁小儿吃 30～40 颗可致命；2、不可与鱼同吃，同食则产生不利于人体的生化反应，小儿尤忌。

饮品水 1、饭前饭后不宜多饮；2、不宜在大渴后痛饮；3、炉灶中反复煮沸及煮沸久的水不宜饮用；4、开水锅炉中隔夜重煮或未重煮的开水不宜饮用；5、蒸饭后的蒸锅水不宜饮用；6、不宜用冷水煮饭；7、长期用嗓后不应饮冷饮茶叶 1、服用中药威灵仙、土茯苓时禁忌饮茶；2、空腹时不宜饮用；3、不宜在吃饭前后饮茶； 4、哺乳期的妇女不应饮用浓茶；5、隔夜残茶不宜饮用；6、不宜用茶水煮鸡蛋食用；7、长期不刷牙的人不宜饮茶；8、茶叶不宜久放后饮用；9、第一杯茶水不宜饮用；10、不宜用保温瓶或杯沏茶饮用；11、不宜饮用浸泡过久的茶水；12、饮茶不宜过量；13、不宜煮茶水饮用；14、不宜嚼食未泡过的茶叶；15、饮用新茶不宜过浓；16、不宜用滚开水泡茶；17、有焦味的茶叶不应饮用；18、服用含金离子的药物时不宜饮茶；19、服酶制剂时禁忌饮茶；20、服抗生素时不应用茶送服；21、服用碳酸氢钠时不应饮茶；22、服用洋地黄、洋地黄甙片及地高辛等强心药时不应饮茶；23、服用潘生丁药时禁忌饮茶；24、服用镇静、催眠药物时不应饮茶；25、服用单胺氧化酶抑制剂时不应饮茶水；26、服用维生素 b1 及利福平时不宜饮用；27、儿童禁忌饮茶；

28、饮酒后不宜饮浓茶，加重心肾损害；29、吃狗肉后忌喝茶；30、喝茶水不宜加白糖；31、饮茶后不宜吃四环素类药物、奎宁 。

酒 1、乳母不宜饮用；2、孕妇不宜饮用；3、无症状澳抗携带者不应饮用；4、未成年人不应饮酒；5、空腹时不应饮酒；6、育龄青年不应饮用；7、洗澡前不应饮酒；8、维生素 b1 及维生素 b2 缺乏的人不宜饮酒；9、不宜饮酒取暖；10、冬泳前后不宜饮酒；11、施家药前后禁忌饮酒； 12、饮酒时不应吸烟；13、临睡前不应饮酒；14、不宜饮用混合酒；15、不宜与咖啡同时饮用；16 酒后不宜大量饮浓茶水；17、刚酿的白酒不应饮用；18、瓶装酒不宜久存；19、塑料桶不宜贮存酒；20、不宜用锡壶盛酒；21、不宜用热水瓶或旅行水壶装酒饮用；22 忌长期饮用； 23、精神受刺激时不应多饮酒；24、服用抗心绞痛药物时不应饮酒；25、服用降压药时不应饮酒；26、服用痢特灵、甲基苄肼、苯乙肼时禁忌饮酒；27、服用镇静安定药物时禁忌饮酒；28 服用降血糖药时禁忌饮酒；29、服用止血药时不应饮用；30、服用水杨酸类药物时不宜饮用；31、服用利尿药物时不宜饮用；32、服用利福平、红霉素和抗血吸虫药硝硫氰时不宜饮用；33、饮酒后不宜吃柿子；34、饮酒后不宜同食牛肉；35、饮酒后忌喝牛奶；36、饮酒后忌食糖；37、酒后忌食辣物及芥末。

啤酒 1、患慢性病的人不宜饮用；2、胖人不宜多饮常饮；3、不宜与白酒同时饮用；4、不应兑汽水饮用；5、不应用保温瓶装啤酒；6、服用甲基苄肼、苯乙肼时不宜饮用；7 饭前不应饮用冰镇啤酒；8、不宜饮用久存的啤酒；9、剧烈运动后禁忌饮啤酒；10、不宜同食腌熏食品；11、不宜用水垢的容器装啤酒；12、老年人不宜常饮、多饮。

咖啡 1、不宜与酒同时饮用；2、小儿不宜饮用；3、喝咖啡不宜吸烟；4、不宜长期饮用；；5、不宜短时间内大量饮用；6、孕妇不宜过量饮用；7、饮用前不应长时间的煎煮；8、服单胺氧化酶抑制剂时不应饮用；9、忌吃多酶片及维生素 c。

汽水 1、饱餐后不宜饮用；2、开盖后放置的汽水不应饮用；3 吃饭时不宜饮用；4、饮酒时不宜喝汽水；5、汽水瓶内、外部不洁或漏水漏气者不宜饮用；6、商标不全或过期汽水不宜饮用；7、瓶内有杂质或异色沉淀物的不应饮用；8、色泽特鲜艳的汽水或异常色泽者不应饮用；9、不冒气的汽水不应饮用；10、汽水香气与应具的香型不符或有其它气味者不宜饮用；11、口感苦涩的汽水不宜饮用；12、酸性汽水不宜多饮；13、劳动后不宜大量饮用汽水。

调味品葱 1、不宜与杨梅、蜜糖同食，同食易气壅胸闷；2、忌枣、常山、地黄。

醋 1、忌丹参、茯苓；2、不宜与海参、羊肉、奶粉同食；3、忌壁虎，可致死。

糖 1、忌虾 2、不可与竹笋同煮 3、不宜与牛奶、含铜食物同食蒜 1、一般不与补药同服；2、忌蜜、地黄、何首乌、牡丹皮。

花椒忌防风、附子、款冬。

蜜 1、不宜与葱、蒜、韭菜、莴苣、豆腐同食，不然易引起腹泻；2、忌地黄、何首乌。

十大最健康食品排行榜

美国《时代》杂志专刊介绍包括蕃茄等十项现代人最佳的营养食品，深受亚洲民众喜爱的绿茶也风光上榜；值得注意的是，被西方人士视为主食的马铃

薯、白面包和白饭等对身体健康有负面影响，建议减少摄取。十大健康食品有番茄、菠菜、坚果、椰菜花、燕麦、鲑鱼、大蒜、蓝莓、绿茶、红酒。

秋季吃“五仁”滋肝又养肾

中国传统的“五仁”包括杏仁、核桃仁、花生仁、芝麻仁和瓜子仁等，均具有滋养肝肾、润燥滑肠的功能。“五仁”也泛指各种干果。甜杏仁为滋养缓和性止咳药，主治咽干、干咳。 核桃仁有顺气补血、止咳化痰、润肺补肾、防治头发过早变白和脱落等功能。对预防动脉硬化、高血压、冠心病等非常有益。花生历来有“长生果”的美称，经常食用花生仁能起到滋补益寿的作用。芝麻仁能补肺助脾，润肠通便，益肌肤。瓜子仁可防止动脉硬化及冠心病。此外，松子仁也具有很高的营养和药用价值，经常适量吃松子仁，可防止胆固醇过高而引起心血管疾病。松子仁中所含的磷脂对脑和神经系统也大有裨益。但果仁类干果不可多吃，以避免摄入大量的油脂。此外，需要特别注意的事，苦杏仁含苦杏仁甙，有毒，不可生食。

美国向这 7 种食物拉警笛

美国加利福尼亚州卫生服务部向人们发出警告，有 7 种食物是能够携带传染病的“风险食品”：制作过于精致的汉堡、牛肉酱、生鱼、牡蛎、生的或未经高温处理的牛奶、半生不熟的鸡蛋、紫花苜蓿芽。这 7 种食品之所以被列为“风险食品”，是因为它们本身带有多种病菌，会引起很多食源性疾病，再次验证了“病从口入”的古话。

每天必吃的抗辐射蔬菜

电磁辐射经常出现在我们身边，如手机，家用微波炉、电脑、电视、空调、电褥子等都会放出电磁波。除了远离辐射源外，饮食也能对抗电磁辐射对机体的危害。微量元素硒具有抗氧化的作用，含硒丰富的食物首推芝麻、麦芽和中药材黄芪，其次是酵母、蛋类、啤酒，海产类有大红虾、龙虾、虎爪鱼、金枪鱼等，再次是动物的肝、肾等肉类，而水果和大多数蔬菜含硒都不多。不过，大蒜、蘑菇的含量却相当多。

此外还要注意补充维生素。具有抗氧化作用的维生素 A、C、E 是很好的抗氧化组合。维生素 C 是水溶性维生素，在各种蔬菜和水果尤其是水果中含量甚丰。所以多吃水果和蔬菜可以增强对电磁辐射的抵抗能力。而维生素 A 和 E 都是脂溶性的，尤其是维生素 A，在动物内脏以及各种黄颜色的蔬菜中都含有，建议用油炒来吃，这样利于其溶解在油中，方便人体摄取和吸收。动物内脏、各种豆类、油菜、青菜、芥菜、卷心菜、萝卜等十字花科蔬菜等都含有丰富的维生素 E，对帮助保护细胞膜免受自由基攻击非常有效。

专家解读十大催情食物

坊间盛传的十大食物有生蚝、鱼子酱、朱古力、红酒、蒜头/大蒜、木瓜、印度咖哩、辣椒、番茄、核桃。这些食物真的有如此功效吗？专家对这些食物的效能逐一做了分析：生蚝中含有的锌只对促进男孩精子发育起一定作用，但盲目吃生蚝，会引起高胆固醇。鱼子酱营养很丰富，但胆固醇极高，不宜过多食用，至于鱼子酱的催情作用，到目前为止还没有发现有研究证明。咖啡因对性爱有一定的影响，但需适度，摄取过量，反倒会对性产生负面作用。香料、西红柿、木瓜能催情只是浪漫说法，没有科学依据。

抗癌蔬菜排行榜

科学家从高到低排列出 20 种对癌有显著抑制效应的蔬菜，其顺序是：熟甘薯 98．7％，生甘薯 94．4％，芦笋 93．7％，花椰菜 92．8％，卷心菜 91．4

％，菜花 90．8％，欧芹 83．7％，茄子皮 74％，甜椒 55．5％，胡萝卜 46．5％，金花菜 37．6％，苤蓝 34．7％，荠菜 32．4％，芥菜 32．4％，雪里蕻 29．8％，番茄 23．8％，大葱 16．3％，大蒜 15．9％，黄瓜 14．3％，大白菜 7．4％。

八种刮“油水”的食物

如今人们的膳食中“三高现象”不少，这很不利于降低血脂、保护心血管。营养专家认为人们应该经常吃些素食刮刮“油水”。以下 8 种食物有降脂清肠功效，燕麦、玉米、葱蒜、山药、地瓜、红枣、山楂、苹果。

早餐吃得像国王，午餐吃得像公主，晚餐吃得像贫民。

——美国加利福利亚州医院候诊室墙上的健康忠告

超市选购食品六大注意

一要注意尽量购买知名品牌企业的食品和尽量到大型超市、商场购买；

二要注意看清食品标签……上面应注有：生产日期、保持期、配料表、厂名、厂址及产品执行标准；

三要注意尽量避免选购在配料表中注明添加了多种甜味剂和多种防腐剂及多种合成色素的食品，尤其是儿童食品更要避免购买上述食品；

四要注要尽量选购在标签上加贴了 QS 标志的食品；

五要注意保健食品的适用范围；

六要注意在购买进一定要索取并保存好购物凭证。

海带遇白酒变成伤胃棒

涮火锅时，海带和白酒不能混食，因为海带遇白酒后会硬化，引起肠胃不适。而且，吃火锅时也不宜喝啤酒，因为火锅汤中的卟啉类物质会在体内转化为尿酸，而啤酒则会促使尿酸分布在人的关节或软组织之中，导致痛风症，严重时甚至还会引起肾结石和尿中毒等并发症。

多吃甜食减寿命

世界卫生组织调查发现，嗜糖之害，甚于吸烟，长期食用含糖量的食物会使人的寿命明显缩短。经常吃糖会造成维生素缺乏，缺钙、缺钾等营养问题。尽管吃糖不直接导致糖尿病，但会使胰岛素分泌过多，引起人体内环境失调，进而促进多种慢性病的发生。营养学家建议每人每天的白糖摄入量约为 30—40 克。

多吃主食防脱发

很多人在吃正餐时，只顾喝酒、吃菜，忘记或故意不吃主食，很容易因营养不均衡而使肾气受损。此外，主食吃得少了，吃的肉必然增加，研究表明，肉食摄取入过多是引起脂溢性脱发的重要“帮凶”。每个健康成年人每日粮食的摄入量以 400 克左右为宜，最少不能低于 300 克，即使在减肥期间也不能不吃主食。

吃红心蛋伤身索赔官司怎么打

最近，含苏丹红 4 号的红心咸鸭蛋、喂过多处禁药的多宝鱼接连曝光，那些吃了“红心鸭蛋”和多宝鱼的食客，如何利用法律武器保护自己的权益，惩罚那些“黑心”的产销者？法学家为大家支招：对于“红心蛋”和“多宝鱼”的养殖者而言，他们的目的是非法牟利，在客观上危及了公共安全，违反了《刑法》第 144 条规定的产销有毒有害食品罪。对产销有毒有害食品罪，只要生产了或销售了就构成既遂，对不特定多数人产生危害的人进行处罚，也是该罪名隐含的意思之一。如果出现伤亡，情节就更严重了。最高可判死刑。

专家表示，消费者可凭发票、小票等购物凭证作为起诉证据。但要认定构成侵权，必须符合侵权责任的几个构成要件：一是要证明损害结果，即举证证明自己所受到的伤害，如头晕、呕吐、失明或其他病症，且所受伤害应有权威机构如医院的证明。二是要有侵权行为存在，即被告非法添加了苏丹红、违禁药品等行为。这可以以国家有关部门的查处为证。三是证明被告有主观过错，即实施添加行为是法律所禁止的。

在民事索赔中，收集以上证据不算难，但要打赢该类维权官司不容易。因为这类案件中侵权行为与损害结果是否存在因果关系，一般有很大争议，必须要有证据来证明。这类因食品安全导致“隐性”、“慢性”的身体受损，索赔的难点也在于此。

以前，举证是要求证明二者有必然联系，而根据最新司法理念，证明标准有所降低，适用“概然性证明”，即消费者只要能证明有相当的因果关系：因果关系概率很大，很大程度上接近于必然导致的情形，就能够认定存在法律意义的因果关系。但这仍有难度。一个患了癌症的人，也没有相关的科学依据，鉴定、结论或专家证明，就不能说是红心鸭蛋或禁药多宝鱼惹了祸。

如果消费者能找到符合侵权责任的所有构成要件，除了可根据法律对号入座索赔外，还可能提出精神损害赔偿。

涮出来的“火锅病”

爱吃火锅的人一定要警惕“火锅病”：1、看起来很白的百叶、黄喉、玉兰片是用有毒的双氧水或福尔马林泡发的；2、肉片一定要尽量切薄，因较厚肉片易潜藏细菌和寄生虫卵，不易杀死寄生虫卵。3、味道鲜美的海鲜、动物内脏、蘑菇等，都大量含有“嘌呤”，会引发痛风。在火锅汤中含量更高。如脚趾经常有“扭”伤、麻痛等感觉，应到医院就诊。4、鱼头中血管多，易超量含有各种残留农药，会出现头晕等症状。5、粉丝制作过程中，会加入 0.5%左右的明矾液，其中含有铝较多，超量摄入铝会加快人体衰老和诱发老年痴呆症。5、过于辛辣的火锅会使脾胃消化功能失调，出现便秘、便血及胃肠道急性炎症等。吃火锅时，不要喝冷饮，以免肠胃道受损。可配食酸奶，能防治火锅病，因为酸奶含有利于胃肠道保护的乳酸菌，可防治便秘、腹泻、腹痛等消化道疾病。此外酸奶中的的磷脂类，还能抵抗酒精对胃黏膜的侵蚀。

火锅长煮有害健康

在对火锅汤汁亚硝酸盐等物质进行的检测和研究发现，当火锅烧煮 60 分钟和 90 分钟后，其汤汁中的亚硝酸盐含量分别超过 10 毫克/公斤和 15 毫克/公斤，高于一般食品中的含量。因此专家认为火锅最好 90 分钟吃完。过量吸收亚硝酸盐，会造成人体缺氧，出现急性中毒症状。此外火锅食品中的肉类、鱼类、内脏等高蛋白食品都能在长时间高温烧煮过程中释放胺类物质，胺类中的二级胺类与亚硝酸盐结合，会形成医学上公认的一类致癌物质——亚硝胺。火锅的高温还会导致蔬菜中的维生素 C 被破坏，而维生素 C 恰恰有抑制亚硝胺生成的作用。吃火锅要讲科学，应该把食物烫到熟透再吃，不要喝经过长时间烧煮的汤底。

如此吃饭喝水会致病

吃饭喝水是生活中非常自然的事，但许多不良习惯却在不知不觉影响着人们的健康：一是晚餐过于丰盛，高脂肪、高热量的食物使肥胖随之而来，酒、饲料还会破坏人体正常的生物钟。二是水果当主食，水果虽然丰富的维生素、纤维和糖分，但若光吃水果易造成营养不良。专家建议水果宜在两餐之间吃。

三是进食速度太快，使食物不能得到充分地咀嚼，不利于口中食物和唾液淀粉酶的初步消化，加重肠胃负担，而且易因食欲太好而肥胖。三是饮水不足。体内水分不足，血液黏稠度增大，这是引起血栓，诱发心脑血管疾病的原因之一。正常人每天喝水 1500 毫升，大约 8 杯左右。四是喝咖啡成瘾。适度的咖啡可以减轻疲劳，但每天四五杯之多，对身体会有副作用，可引起胃痛、增加患心脏病的风险。

五招防止营养失衡

卫生部的一项调查显示，中国居民的总体营养状况不容乐观，面临着营养缺乏与营养结构失衡的问题。首先是油脂过多，我国城市居民每人每日用油量为 44 克，超过世卫组织推荐上限 30%；二是血脂异常患病率为 18.6%，估计血脂异常患病者为 1.6 亿，肥胖率更是上升 97%；三是铁、维生素 A 等微量营养素缺失，盲目进补，而不知科学进补是造成的原因之一；四是吃得太咸，为高血压、肥胖埋下隐患。五是肥胖，尤其是儿童肥胖问题严重。要改善这一状况，可以从以下五个方面逐一破解：一、降低油脂摄取，可用植物油炒菜、以煮代炒，既不破坏蔬菜的营养，又利于人体吸收；二是多吃粗粮、水果和蔬菜，少吃点肉，均衡饮食；三是合理进补，按自身状况及时进补。例如补钙不能单纯在食物中加些钙，应按钙、磷比例为 2：1 来补充钙质；四是减少盐的摄取，逐渐将口味降低；五是每顿不要吃得太多，少吃高热量的食物，多运动。

假鸡蛋

假冒土鸡产的「本鸡蛋」，大小匀称，蛋壳光滑，蛋清和蛋黄分界清楚，色泽也与普通的鸡蛋没有任何差别。然而将蛋壳对着灯光仔细查看，却发现没有真鸡蛋壳应有的气孔；从蛋壳内剥出内膜，竟类似塑胶，质地也比较硬。

每个人造鸡蛋的成本仅为人民币 0.05 元，但市面上的真鸡蛋每个零售价则约人民币 0.4 元，成本足足是假鸡蛋的 8 倍。除普通单黄鸡蛋，连双黄蛋、甚至鸭蛋和鹌鹑蛋都能伪造。只需要普通的厨房炊具，就可以一次生产 100－200 个鸡蛋。每天至少可生产 1,000 个假鸡蛋，利润惊人。

可人造鸡蛋的蛋壳是用碳酸钙混合石膏做成，蛋黄和蛋白则用海藻酸钠、明矾、明胶、食用氯化钙加水、柠檬黄色素等制成。国家有关部门对明矾、明胶等食品添加剂、辅助剂的用法、用量都有明确规定，但在人造鸡蛋中却成了主要成分。而氯化钙分食用级和工业级，色素也是一样，但是这些人造蛋厂家都是地下工厂，很难说这些工厂究竟使用了什么原料。如长期食用造成过量，且没有营养价值，会造成大脑记忆力衰退、恐导致老年疑呆症发生。

这样选菜能少“服毒”

紫茄子：从外观上看，茄子颜色喜人，个个“挺拔”。可洗菜时，没搓上两下，却发现双手沾满了紫色，原来是茄子掉色了。商贩在这些还没成熟的茄子上刷了一层色素。很多农贸市场上都有过于鲜艳的蔬菜，例如豆绿色的粉丝、红黄色的鲜虾片、绿色的豌豆、紫色的花生米，这些美丽的色彩都是生产者在食品生产过程中加入了色素。食用色素有天然色素和人工合成色素之分。人工合成的色素可引起过敏症，如哮喘、喉头水肿、鼻炎、荨麻疹、皮肤瘙痒以及神经性头痛等症状。某些人工合成的色素作用到人的神经，会影响神经冲动的传导，导致一系列的多动症状。

因此，买菜看形状闻味不买颜色异常的蔬菜， 新鲜蔬菜不是颜色越鲜艳越浓越好，如购买樱桃萝卜时要检查萝卜是否掉色；干豆角的颜色太鲜艳也不

好。不买形状异常的蔬菜。不新鲜的蔬菜有萎蔫、干枯、损伤、扭曲病变等异常形态；有的蔬菜由于使用了激素物质，会长成畸形。不买异常气味的蔬菜。

家常菜里的10种“健康杀手”

1、葱菇鸡块（鸡肉＋芝麻）：芝麻能滋补肝肾，养血生津，润肠通便，乌发。但与鸡肉同食会中毒，严重的中毒者会死亡。用甘草水煎服可治疗。

2、麻辣四季豆（大蒜＋大葱）：大蒜大葱都是强烈刺激肠道的食物，一起食用后易出现腹痛、腹泻等症状。

3、香蕉酸奶（香蕉＋酸奶）：酸牛奶能降低胆固醇。空腹喝酸奶会因胃内的酸度太强，乳酸菌在胃液里很难存活，降低酸奶的保健作用。与香蕉同食则对身体健康无益!

4、五香茶叶蛋（茶叶＋鸡蛋）：浓茶中含有较多的单宁酸，单宁酸能使物质中的蛋白质变成不易消化的凝固物质，影响人体对蛋白质的吸收利用。

5、黄豆炖猪蹄（猪蹄＋黄豆）：黄豆膳食纤维中的醛糖酸残基可与猪蹄中的矿物质合成螯合物而干扰或降低人体对这些元素的吸收。

6、青椒牛肝（牛肝＋含维C的食物）：因为蔬果中的维生素C有很强的还原性，很容易被牛肝中的铜离子氧化，而失去生理活性。

7、萝卜炖牛腩（胡萝卜＋白萝卜）：胡萝卜含有抗坏血酸酶，会破坏白萝卜的维生素C，使两种萝卜的营养价值都大为降低。

8、

西红柿烩平鱼（西红柿＋鱼肉）：西红柿中的维生素C会对鱼肉中的铜元素的析放产生抑制作用。

9、红黄沙拉（黄瓜＋西红柿）：西红柿含大量维生素C，有增强机体抵抗力、防治坏血病、抗感染等作用。而黄瓜中含有维生素C分解酶，同食可使其中的维生素C遭到破坏。

10、菠菜豆腐羹（菠菜＋豆腐）：豆腐里含有氯化镁、硫酸钙这两种物质，而菠菜中则含有草酸，两种食物遇到一起可生成草酸镁和草酸钙，不能被人体吸收

五种不可放进冰箱的食物

1.西红柿

?

西红柿经低温冷冻后，肉质呈水泡状，显得软烂或出现散裂现象，表面有黑斑，煮不熟，无鲜味，严重的则酸败腐烂。

2.鲜荔枝

?

鲜荔枝在0℃环境中放一天，表皮变黑，果肉变味。

3.巧克力

?

巧克力在冰箱中冷存后，一旦取出，在室温条件下即会在其表面结出一层白霜，极易发霉变质，失去原味。

4.火腿

?

火腿放入冰箱低温贮存，其水分会结冰，脂肪析出，腿肉结块或松散，肉质变味，极易腐败。

5.香蕉

?

如将香蕉在12℃以下的地方贮存，香蕉就会发黑腐烂。

常吃鱼、禽头容易中毒

许多人喜欢吃鸡头、鸭头、鹅头以及鱼头等。可这些“头”的害处也不少。民谚道：十年的鸡头赛砒霜。其原因是鸡在啄食中会吃进含有害重金属的物质，这些重金属主要储存于脑组织中，鸡龄越大，储存量就越多，毒性就越强。

用者在享受鸡头美味的同时,也摄入了重金属毒物可能会引起中毒反应。所以，鸡头不宜多吃。故鸭头、鹅头等也不宜多吃。

?

而鱼头由于近年来整体环境恶化，导致水源污染增加，使有害物质侵入鱼体，再加上鱼类尤其是食肉或杂食鱼类处在水体食物链的最上端，这些有害化学物质在其体内也是堆积得最多，这种现象在医学上称为富积作用。另外，有些不法养殖者和商贩，在饲料里添加化学物质，更加重了鱼体内的有害物质富积。而这些物质主要蓄积分布在鱼油相对集中的鱼头内。

苏丹红

“一号”型色素是一种人造化学制剂，全球多数国家都禁止将其用于食品生产。这种色素常用于工业方面，比如溶解剂、机油、蜡和鞋油等产品的染色。科学家通过实验发现，“苏丹红一号”会导致鼠类患癌，它在人类肝细胞研究中也显现出可能致癌的特性。

国际癌症研究机构（International Agency for Research on Cancer，IARC）将苏丹红I归为三类致癌物，即动物致癌物，主要基于体外和动物试验的研究结果，尚不能确定对人类有致癌作用。肝脏是苏丹红I产生致癌性的主要靶器官，此外还可引起膀胱、脾脏等脏器的肿瘤。用苏丹红I喂饲F-344大鼠（剂量为15和30mg/kg）和B6C3F1小鼠(剂量为60和120mg/kg)103周后，雌雄高剂量组大鼠肝癌的发生率较对照组显著升高，这提示苏丹红I可能诱导大鼠肝癌的发生；雌性低剂量组小鼠白血病和淋巴瘤发生率较对照组明显增加。Boobis等每天给大鼠喂饲苏丹红I 2年，剂量为30mg/kgBW，可引发大鼠肝癌。如前所述，依据欧洲辣椒粉中苏丹红I的检出水平和人群辣椒粉的摄入水平，以最坏的假设人每天摄入含苏丹红I 3500 mg/kg的辣椒粉500mg（最大摄入量）来推算，则每天人可能摄入苏丹红I的最大量为1750 ?g，即相当于人体每天摄入29.2?g/kg(按成人正常体重60kg计算)，苏丹红诱发动物肿瘤剂量30mg/kgBW约为其1×103倍。以摄入含苏丹红较低水平（如10mg/kg）的辣椒粉500mg来推算，则每天可能摄入苏丹红I的量为5 ?g，即相当于人体每天摄入0.083?g/kg(按成人正常体重60kg计算)，苏丹红诱发动物肿瘤剂量30mg/kgBW约为其3.6×103倍。

遗传毒性：研究显示，苏丹红I在S-9存在的条件下，对沙门氏伤寒杆菌具有致突变作用；对小鼠淋巴瘤?g来推算，则理论上将产生2.8?g 4-氨基偶氮苯，相当于人体每天0.047?g/kg，动物试验诱发肺癌剂量80-400mg/kg是其1.7×106－8.5×106倍。

依据欧盟辣椒粉中苏丹红的检出量和辣椒粉的可能摄入量进行的危险性评估，如果食品中的苏丹红含量很低（仅几毫克），则即使按最坏的假说即最大可能摄入的食品来进行评估，苏丹红诱发动物肿瘤的剂量是人体最大可能摄入量的100000-1000000倍，则对人体的致癌可能性极小。但如果食品中的苏丹红

含量较高，达上千毫克，则苏丹红诱发动物肿瘤的剂量就是人体最大可能摄入量的 100-10000 倍。

孔雀石绿

孔雀石绿是有毒的三苯甲烷类化学物，既是染料，也是杀菌剂，可致癌。它是带有金属光泽的绿色结晶体，可用作治理鱼类或鱼卵的寄生虫、真菌或细菌感染，对付真菌 Saprolegnia 特别有效，鱼场的鱼卵会感染这种真菌。孔雀石绿也常用作处理受寄生虫影响的淡水水产。对脂鲤和鲶鱼等海产来说，孔雀石绿有高度毒性、高残留等副作用。

肉眼如何辨别“孔雀石绿”鱼

一是看鱼鳞的创伤是否着色。受创伤的鱼经过浓度大的“孔雀石绿”浸泡后，表面现象发绿，严重的呈青草绿色。

二是看鱼的鳍条。正常情况下，鱼的鳍条应是白色，被浸泡过的易着色。

三是若发现通体色泽发亮的鱼应警惕。

消费者如何投诉

消费者投诉时应注意以下几点：

1、提供具体的消费地点、商家名称、品名及投诉内容等，以利卫生监督部门展开进一步调查。

2、 留存所购食品、就餐等的有效凭证。卫生监督部门在必要时向该产品成本的生产商或经销商学院对举报投诉人所提供的产品进行确认。

3、 所提供的食品须包装完整。密封包装的产品成本拆封后，只能作为举报投诉的依据，但不能作为卫生监督部门处理的证据。

尤利西斯国际报道文学奖简介(1)

* 尤利西斯奖的创始与目标尤利西斯奖是报道文学体裁在全世界的唯一大奖。此奖由德国的国际性文化刊物《国际文学》（LETTRE INTERNATIONAL）和阿文提斯基金会（AVENTIS FOUNDATION）共同发起，并有德国文化机构歌德学院参与。此奖项的目的是鼓励报道文学体裁的写作，引起公众对其独特成就的重视，为报道文学作者提供经济、道义和象征意义的支持。参评作品须为 2003 年 11 月后，不包括 2004 年 1 月 1 日前发表的作品而全部是之后的新作。

* 国际性的顾问咨询委员会为支持尤利西斯报道文学奖的评审，还组成了一个国际性的顾问咨询委员会，其成员包括白俄罗斯作家阿列可谢维奇、德国作家和诺贝尔文学奖得主君特?格拉斯、波兰记者和作家卡布辛基和法国作家伦理学家马拉雷等。

* 奖项的声誉尤利西斯奖于 2003 年设立，并在国际记者，作家，出版界和广播电视媒体中引起了广泛的共鸣。2003 年的大奖获得者为俄国女作家安娜·罗列乔夫斯卡娅，得奖作品《让俄国蒙羞的车臣人》；2004 年大奖获得者为中国作家陈桂棣和吴春桃《中国农民调查》；2005 年大奖获得者为英国作家亚历山德拉·弗勒，得奖作品《与一个非洲士兵一起旅行》。2006 年大奖获得者为英国作家琳达·格兰特，得奖作品《这条街道上的人——一个作家对以色列的看法》。

* 多种语言、专业而独立的评审团本奖项每年由杰出作家组成评审团，认真追踪全世界出版的优秀的报道文学作品。评审团只包括那些熟悉报道文学体裁的作家，评审团共有 10 名评委，本年度的评审团包括了其母语代表全世界十

大语言区的作家。这些语言包括：阿拉伯语、中文、德语、英语、法语、印度语、葡萄牙语、俄语、西班牙语和土耳其语。

评审团的工作语言为英语，而所有语言都有资格入选。评选分为提名、审查、讨论、决定等阶段，保证对文本的评估都完整充分。评审团的组成每年也都有不同， 最终名单的产生，是由 2 个评审团会基于书面报告讨论决定的。

* 2006 年评委会名单* Gamal al Ghitany (埃及):小说家, 杂文作家记者* Andrei Bitov (俄国): 小说家, 旅行作家* Urvashi Butalia (印度): 记者，杂文作家，史学家* Nedim Gürsel (土耳其): 小说家，杂文作家，旅行作家* Isabel Hilton (英国):记者，作家，播音员* Anne Nivat (法国): 记者，作家* Sergio Ramírez (尼加拉瓜): 作家，新闻工作者* Pedro Rosa Mendes (葡萄牙): 记者，作家* Ilija Trojanow (德国): 记者，作家* Yang Lian (中国): 诗人，杂文作家* 更多信息有关尤利西斯报道文学奖获奖者、被提名文本、媒体报道、项目设想、评审团和工作程序等，可在基金会网页 www.lettre-ulysses-award.org 上查到。也可直接和我们联系了解具体背景。

* 联系文学国际奖基金会（Foundation Lettre International Award）伯波里希（Frank Berberich），嘎拉多罗（Esther Gallodoro）地址：Elisabethhof Portal 3 b, Erkelenzdamm 59/61, D - 10999 Berlin 电话：+49 (0) 30 - 30 87 04 ? 52/ -61 传真：+49 (0) 30 - 283 31 28 电子信箱：lettre@lettre.deTHE LETTRE ULYSSES AWARD FOR THE ART OF REPORTAGE* INITIATORS AND THE AIM OF THE PRIZEThe cultural journal Lettre International is the initiator of this, the only world prize for literary reportage. The financial support of the Aventis Foundation has made the award possible. The Goethe-Institute is a partner of the Lettre Ulysses Award. The intention of the initiators is to bring the art of literary reportage to worldwide attention and to support its authors materially and symbolically. The Lettre Ulysses Award has been presented annually since October 2003 for texts first published within the preceding two years. This year the jury considered works that had been published after 1st January 2004.

尤利西斯国际报道文学奖简介(2)new

* International Advisory CommitteeAn Advisory Committee supports the Lettre Ulysses Award. Members of the committee include the Belarusian author Svetlana Alexievitch, the German writer Günter Grass, the Polish reportage author Ryszard Kapuscinski and the French ethnologist Jean Malaurie.

* RESONANCE OF THE PRIZEThe establishment of the Lettre Ulysses Award in 2003 found a wide resonance internationally among journalists and writers, as well as in the press, radio and television. The awarding of the prize - in 2003 to the Russian journalist Anna Politkovskaya for her book on the war in Chechnya and in 2004 to the Chinese authors Wu Chuntao and Chen Guidi for their reportage on the situation of Chinese peasants - has received a great deal of international attention. In 2005 the winner was Alexandra Fuller, for her book "Scribbling the Cat. Travels with an African Soldier", which dealt with the aftermath of southeastern Africa's wars of decolonisation, seen through the eyes of one mercenary soldier.In 2006 the winner was Linda Grant,for her book“The people on the street,a writer's view of Israel”.

* JURY AND THE JUDGING PROCESSThe Lettre Ulysses Award jury members are all outstanding and award-winning authors and reportage writers. The polyglot jurors represent ten of the world's largest language groups and thus guarantee that a wide range of languages and cultures are considered. The languages represented are: Arabic, Chinese, German, English, French, Hindi, Portuguese, Russian, Spanish and Turkish. Jury members are free to nominate texts from any language in the world,

and the short list is decided upon following two jury meetings with discussions based upon written reports. The working language of the jury is English.

* MEMBERS OF THE 2006 JURY* Gamal al Ghitany (Egypt): Novelist, Essayist, Journalist* Andrei Bitov (Russia): Novelist, Travel Writer* Urvashi Butalia (India): Reporter, Essayist, Historian* Nedim Gürsel (Turkey): Novelist, Essayist, Travel Writer* Isabel Hilton (Great Britain): Reporter, Writer, Radio broadcaster* Anne Nivat (France): Reporter, Writer* Sergio Ramírez (Nicaragua): Writer, Journalist* Pedro Rosa Mendes (Portugal): Reporter, Writer* Ilija Trojanow (Germany): Reporter, Writer* Yang Lian (China): Poet, Essayist* Further InformationInformation about the award winners, the nominated texts, media coverage, project concept, jury and working procedures can be found at www.lettre-ulysses-award.org. For further background information please contact us directly.

* ContactFoundation Lettre International AwardFrank Berberich, Esther GallodoroElisabethhof Portal 3 b, Erkelenzdamm 59/61, D - 10999 BerlinTel: +49 (0) 30 - 30 87 04 – 52/ -61, Fax: +49 (0) 30 - 283 31 28, Email: lettre@lettre.de

参考书目：

《现代营养学知识》（美）D.M.Hegstel 等著 侯祥川主译 人民卫生出版社 1985 年 11 月第一版第 2 次印刷

《食品安全：令人震惊的食品行业真相》（美）玛丽恩 内斯特尔著 程池等译 社会科学文献出版社 2004 年 11 月

《食品政治：影响我们健康的食品行业》（美）玛丽恩 内斯特尔著 刘文俊等译 社会科学文献出版社 2004 年月 11 月

《食物中毒》 中国医学科学院营养学系卫生部药品检验所编 人民卫生出版 1964 年 6 月第 1 版第 2 次印刷

《圣经》(启导本) 余也鲁总编 中国基督教协会出版 1996 年 7 月

《食品安全环境管理》 张文学编著 中国环境科学出版社 2006 年 2 月

《食物的背后》 Craig Sams 著 黄又林译 新星出版社 2005 年 5 月

《中国古代衣食住行》 许嘉璐著 北京出版社 2005 年 7 月第 6 次印刷

《吃的自由》 符中士著 人民文学出版社 2001 年 11 月第 4 次印刷

《灾难：突发公共卫生事件回顾》 俞顺章主编 上海辞书出版社 2005 年 1 月

《六十亿人口的警示：21 世纪的人口增长与食品安全》（美）雷辛格等著 朱爱萍等译 中国农业出版社 2002 年 8 月

《起火的世界：输出自由市场民主酿成种族仇恨和全球动荡》（美）蔡爱眉著 刘怀昭译 中国大百科全书出版社 2005 年 3 月

《中国食物》（美）尤金 N 安德林 马孆 刘东译 江苏人民出版社 2003 年 11 月

《发现另一个中国》王学泰著 中国档案出版社 2006 年 5 月

《无毒一身轻》（台）林光常著 国际文化出版公司 2003 年 11 月

《农业法律法规规章选编 食品卫生与食品安全类》 农业部产业政策与法规司编 中国农业出版社 中国农业出版社 2003 年 1 月

《吃与长寿》 上海文化出版社编 上海文艺出版社 1986 年 8 月

《蔬菜瓜果肉食家庭疗法》 郭敬礼 西北大学出版社 1991 年 8 月第 2 次印刷

《中国道家养生长寿术》（台）华山道人著 中国瑜伽出版社 1985 年 3 月

《食物风险速查手册》 宋子成主编 中华书局（香港） 2004 年 7 月再版

《欧美食品安全体系研究》 秦富 王秀清 辛贤 肖海峰等著 中国农业出版社 2003年5月

《食品安全调查》 任盈盈著 东方出版社 2004年7月

《药膳食谱集锦》翁维健编著 人民卫生出版社 2001年3月第2版第11次印刷

《中国菜谱》 《中国菜谱》编写组编著 中国财政经济出版社 1978年9月

《食面埋伏：谨防日常生活的饮食陷阱》 张迅捷、卓西武编著 中国纺织出版社 2006年2月

《食品生产经营人员食品卫生培训教材》 中华人民共和国卫生部卫生监督局编 人民卫生出版社 1990年6月第一版第3次印刷

《三绿工程学习读本》 三绿工程工作办公室编 中国商业出版社 2002年9月

《吃》 《食品科技》编辑部主编 科学普及出版社 1991年2月第三次印刷

《三绿工程百问》 全国城市农贸中心联合会编制 内部资料

《全球食品安全（北京）论坛》 内部资料

《小心！黑心食物》 石玉凤执行主编 三采文化 （台湾）

《吃的学问》沈治平等 内部资料

《临终备览》 慧律法师 内部资料

《饮食与健康》 内部资料

《新周刊》第182期

《中国国家地理》2003年2月第508期